

Rezept

Balsamicohähnchen auf buntem Pfannengemüse

Ein Rezept von Balsamicohähnchen auf buntem Pfannengemüse, am 29.03.2023

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	250 g grüner Spargel
1 Möhre	100 g Brokkoli
50 g Kirschtomaten	2 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 EL Aceto balsamico	1 EL Honig
50 ml Gemüsebrühe	1/2 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 8 g F, 39 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhre schälen, längs vierteln und ebenfalls schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und 2-3 Min. bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, Honig dazugeben, gut durchrühren, aus der Pfanne auf einen Teller geben.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Spargel- und Möhrenstücke in die Pfanne geben und 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Brokkoli dazugeben und alles noch 1 Min. anbraten. Mit der Brühe aufgießen und das Gemüse zugedeckt 5 Min. garen, bis die Brühe fast vollständig eingekocht ist.
4. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Kirschtomaten zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz durchrühren. Die Hähnchenfiletstreifen mit dem Bratensaft dazugeben, kurz durchschwenken und in 1 Min. warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.