

Rezept

Hähnchenbrust auf Provence-Gemüse

Ein Rezept von Hähnchenbrust auf Provence-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
je 1 Aubergine, Zucchini, rote und grüne Paprikaschote	1 scharfe Peperoni
4 TL Olivenöl	300 g Hähnchenbrustfilets
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 große Tomaten	Salz, Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in große Würfel, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 2 cm große Quadrate schneiden. Die Peperoni längs halbieren, Stiel und Kerne entfernen, die Schote waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und quer in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne mittelstark erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren 3 Min. braten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Das Gemüse in die Pfanne geben und 2 Min. andünsten, mehrmals durchrühren. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und untermischen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten.
5. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze ausschneiden, die Tomaten würfeln und unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Die Hähnchenbrustscheiben darauf verteilen, alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 3 Min. fertig garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.