

Rezept

Hähnchen-Piccata mit Tomatensauce

Ein Rezept von Hähnchen-Piccata mit Tomatensauce, am 01.10.2023

Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets (à 180-200 g)	Salz, schwarzer Pfeffer
1	kleine Zwiebel	2 EL Olivenöl
1	kleine Knoblauchzehe	1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 TL	getrockneter Oregano	1 Ei
2 EL	Milch	2 EL frisch geriebener Parmesan
3 EL	Mehl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und vorsichtig waagrecht halbieren, sodass 4 dünne Schnitzel entstehen. Salzen und pfeffern.

2. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Knoblauch abziehen und dazupressen. Tomaten dazugeben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Bei geringer Hitze 10 Min. offen kochen lassen.

3. Das Ei mit Milch und Parmesan auf einem Teller verquirlen. Mehl auf einen zweiten Teller geben. Die Schnitzel erst in Mehl wenden, abklopfen, dann durch die Eiermasse ziehen.

4. Das übrige Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Schnitzel darin auf jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Mit der Tomatensauce servieren.