

Rezept

Hähnchen mit Zwiebelsauce und Pfannenbrot

Ein Rezept von Hähnchen mit Zwiebelsauce und Pfannenbrot, am 17.06.2024

Zutaten

Für Sauce und Fleisch

2	Hähnchenbrustfilets (à 175 g)	2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln	1 EL	Vollkorn-Dinkelmehl
200 g	Sahne	1 TL	getrockneter Oregano
	Salz		Pfeffer
2 Stängel	Oregano		

Für die Pfannenbrote

1	kleine Zwiebel	4 TL	Olivenöl
200 g	Vollkorn-Dinkelmehl	½ TL	Weinstein-Backpulver
½ TL	Salz	2 TL	getrockneter Oregano

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 970 kcal, 41 g F, 60 g EW, 86 g KH

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten 5-7 Min. anbraten. Dann herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den restlichen EL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und mit der Sahne ablöschen. Die Sauce aufkochen und mit getrocknetem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets in die Sauce geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Min. köcheln lassen.
3. Für die Pfannenbrote die Zwiebel schälen und fein hacken. 2 TL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, getrockneten Oregano, 120 ml Wasser und Zwiebel mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten.
4. Den Teig in vier Portionen teilen und jede Portion zu einem 5 mm dicken Fladen formen. ½ TL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und einen Teigfladen darin 3 Min. bei mittlerer Hitze backen, zwischendurch wenden. Die restlichen drei Fladen im übrigen Öl auf die gleiche Art backen.
5. Frischen Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Sauce und den Pfannenbroten auf zwei Tellern anrichten und mit den Oreganoblättchen garnieren.