

Rezept

Hähnchengeschnetzeltes mit Artischocken

Ein Rezept von Hähnchengeschnetzeltes mit Artischocken, am 29.03.2023

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	4 weiche getrocknete Tomaten
1 Dose Artischockenböden (210 g Abtropfgewicht)	40 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 TL kleine Kapern
125 ml trockener Weißwein	½ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen und fein schnetzeln. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Artischockenböden abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
4. Die Tomaten, die Artischockenböden und die Pinienkerne in die Pfanne geben und alles mit Salz, Pfeffer und den Kapern würzen. Mit dem Wein ablöschen und offen noch 2-3 Min. köcheln lassen.
5. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Über das Geschnetzelte streuen.