Rezept

Hühnerpfanne mit Gemüse

Ein Rezept von Hühnerpfanne mit Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

- **600 g** Hähnchenbrustfilet
- **400 g** Kirschtomaten
- 1/2 Bio-Zitrone
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- 2-3 EL kleine schwarze Oliven
- **2** junge Zucchini
- **4** Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- **4** Frühlingszwiebeln
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch in knapp 2 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden als das Fleisch. Die Tomaten waschen und halbieren, Knoblauchzehen schälen. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

2. Eine große Pfanne auf den Herd stellen und das Öl darin heiß werden lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten, Fleisch in die Pfanne geben und 4-5 Minuten braten, dabei immer wieder durchrühren. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Zwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden.

3. Den Knoblauch durch die Presse zum Fleisch drücken und ganz kurz mitbraten. Dann mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

4. Die Zucchini ins Bratfett rühren und 2 Minuten braten. Zwiebelstücke mit den Oliven und den Tomaten zu den Zucchini geben, 1 Minute weiterbraten. Hähnchenbrustfilet wieder untermischen und gut heiß werden lassen. Die Petersilie dazugeben, die Hühnerpfanne abschmecken und auf den Tisch damit. Dazu gibt es Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen oder der Pfanne oder einfach nur Brot.