Rezept

Sugo mit Hähnchen

Ein Rezept von Sugo mit Hähnchen, am 01.06.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1	Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
	Salz
6 EL	Rapsöl
800 g	geschälte Tomaten (Dose)
3 EL	Tomatenmark
100 g	Soft-Aprikosen
600 g	Hähnchenbrustfilet
	Pfeffer
1-2 TL	Fenchelsamen
1 EL	Honig
100 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 16 g F, 24 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel schälen und würfeln. Aprikosen ebenfalls würfeln. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen. Strunk und Stiele samt Blättern fein hacken. Fleisch in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Blumenkohlröschen mit 2 EL Öl mischen, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten.

2. Das Fleisch in 2 EL Öl anbraten. Warm halten. Zwiebel und Fenchelsamen im übrigen Öl anbraten. Tomaten und Aprikosen dazugeben und zugedeckt 20 Min. garen. Mit Honig und Tomatenmark pürieren. Mit Sahne, Fleisch und Blumenkohl mischen.