

Hähnchenbrust mit Gemüse

Im Backofen gedünstet

Zutaten

3 Hähnchenbrust

3 – 4 Kartoffeln, geschält, gewürfelt

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

1 Zucchini, entkernt, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Paprika, in Stücke geschnitten

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

4 Schalotten, grob geschnitten

200g Zuckerschoten

5 EL Olivenöl

250ml Gemüsebrühe, Instand

60 - 70ml Weißwein

0,5 – 1 Chili, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian



So funktioniert es!

5 EL Olivenöl in eine ausreichende große Schüssel geben.

Chili und Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian dazu geben und so lange ziehen lassen, bis das restliche Gemüse geschnitten ist.

Das geschnittene Gemüse, ohne die Zuckerschoten, dazu geben und umrühren.

So geht es weiter!

Die Hähnchenbrüste in 3 – 4 etwa gleich große Stücke schneiden.

Mit Salz, Pfeffer, eventuell Zitronenpfeffer würzen.

Das Fleisch mit etwas Olivenöl beträufeln und mischen.

Zuckerschoten, im kochenden, leicht gesalzenen Wasser, für 3 - 4 Minuten blanchieren, im Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Backofen auf 220C O/U vorheizen!

Das Gemüse, auf den Ofenzauberer verteilen. Ohne die Zuckerschoten.

Die warme Brühe und den Weißwein mischen und über das Gemüse geben.

Im Backofen, mittlerer Einschub, für ca. 20 - 25 Minuten garen.

Anschließend einmal wenden und die gewürzten Hähnchenbrust Teile auf dem Gemüse verteilen.

Für 10 Minuten bei 220C O/U garen. Jetzt für weitere 10 Minuten, mit Umluft, weiter backen.

Den Ofenzauberer aus dem Ofen heben und die Zuckerschoten zwischen den Hähnchenstücken, auf das Gemüse, dazu geben und noch mal für 5 Minuten bei O/U warm werden lassen.

Mein Tipp:

Die Zucchini werden sehr weich in der Zeit. Wer sie knackig mag, gibt sie erst kurz vor dem Hähnchenteilen mit dazu.

Guten Appetit!