

Hähnchenpfanne

mit Paprika und Zucchini

_____ Bio Kochbox KW 28



Hähnchenpfanne

mit Paprika und Zucchini



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

350 g Hähnchenbrust
1 Zucchini
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Handvoll Thymian
1 Handvoll Rosmarin

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust wird trockengetupft und in Streifen geschnitten. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in Halbmonde geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Thymian und Rosmarin werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. In einer großen Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin wird das Hähnchenfleisch scharf angebraten und anschließend herausgenommen. In derselben Pfanne werden Zwiebel, Knoblauch und Gemüse angebraten, bis sie weich werden. Das Fleisch wird wieder hinzugegeben und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Alles wird kurz zusammen geschwenkt und heiß serviert.