

HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES MIT GEMÜSE

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Gemüse (beliebige Sorten)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 400 g Hähnchen-Brustfilet
- 4 EL Öl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse klein schneiden und in Salzwasser garen.
2. Die Kirschtomaten halbieren, das Fleisch abwaschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchen ca. 3 Min. unter starker Hitze und mehrmaligem Wenden darin braten, bis es gleichmäßig leicht gebräunt ist.
4. Gemüse, Tomaten und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten, anschließend mit der Brühe ablöschen.
5. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ein paar Minuten garen bis das Gemüse weich ist.



GUT MIT:
Reis oder
Kartoffelbrei

