

TOSKANISCHES HÄHNCHEN / GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Zutaten:

300g Hähnchenbrust (oder mehr Gemüse)
Je 1St. Paprika rot, gelb
2 Stangen grünen Spargel
1 Zucchini
1 große Gemüsezwiebel
15 Oliven grün ohne Stein
2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer
2 EL. Senf
5 Rispentomaten
100ml saure Sahne
100ml Brühe
30g Butter
2 TL. Paprikapulver
1 Bund Blattpetersilie
1 Zweig Thymian
200g Nudeln aus der Region
Salz, Pfeffer, Zucker

Equipment:

1 große Pfanne mit Deckel
(alternativ Großer Topf mit Deckel)
1 mittleren Topf
1 große Schale
1 kleine Schale
1 Nudelsieb
1 Kochmesser
1 Arbeitsbrett

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrust mit Senf, Ingwer und Salz Pfeffer marinieren
2. Paprika, Zucchini, grünen Spargel, in gleich große Stücke schneiden
3. Rispentomaten und Zwiebeln in Würfel schneiden
5. Knoblauch klein hacken
6. Blattpetersilie grob hacken
7. Zwiebelwürfel in Butter in der Pfanne anschwitzen
8. Hähnchenbrust in die Pfanne mit den Zwiebeln dazugeben und von beiden Seiten anbraten
9. Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen
10. Paprika, Zucchini, Grünen Spargel in die Pfanne geben und leicht anbraten mit Paprikapulver bestreuen anschließend die Tomatenwürfel dazu geben und mit Brühe ablöschen
11. den Zweig Thymian und die Hähnchenbrust auf das Gemüse legen
12. Nudeln abkochen ca. 7 min
13. Saure Sahne und die grob gehackte Blattpetersilie in die Pfanne dazugeben und gut 10min. bei schwacher Hitze mit Deckel leicht köcheln lassen.
14. Nudeln abgießen

GUTEN APPETIT!