

Italienisches Kräuterhähnchen



Zutaten für 3 Personen:

ca. 600g Hähnchenbrustfilet
4 Tomaten
100g Schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe
3EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
150 ml Geflügelfond (a. d. Glas)
1 TL Getrockneter Oregano
50g Süße Sahne
1/4 Bund Basilikum
1 Bund Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Das Fleisch in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen

Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und in Würfel schneiden. Die Oliven falls nötig in einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 2 Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Oliven und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten.

Mit Zitronensaft und Fond angießen. Das Basilikum von den Stielen zupfen, grob hacken und mit dem Oregano zugeben. Alles ca. 5 Minuten schmoren lassen.

Die Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wünsche einen guten Appetit