

HÄHNCHEN-TOMATENPFANNE MIT BROKKOLI UND PILZEN

Mit den wirklich letzten Tomaten in diesem Gartenjahr habe ich noch einmal meine wunderbare gebackene Tomatensauce gezaubert. Der Großteil der Sauce ist für kalte, graue Wintertage im Tiefkühler gelandet, aber eine Portion habe ich direkt für meine Hähnchen-Tomatensauce mit Brokkoli und Pilzen eingesetzt. Die kam ganz unkompliziert mit etwas Reis aus den Teller und verlängert uns nochmal in Gedanken den Sommer!

Und falls ihr gerade keine gebackene Tomatensauce habt nehmt ihr einfach eine Dose Pizzatomen, etwas extra Zwiebel und Knoblauch... aber die Details findet ihr unten im Rezept.



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilet

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

10 Champignons

1/2 Zwiebel

1/2 Brokkoli

etwas Basilikum

500ml Allzwecktomatensauce oder:

400g Pizzatomaten

1 Knoblauchzehe

1/2 Zwiebel

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden und beim Brokkoli die Röschen vom Strunk schneiden und etwas klein zupfen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundum scharf anbraten. Das Fleisch auf einem Teller beiseite stellen und die Pilze in die Pfanne geben.

Wenn ihr die Tomatensauce mit Pizzatomaten macht kommen jetzt die extra Zwiebeln und der Knoblauch dazu, dann wird alles mit den Pizzatomaten und etwas Wasser abgelöscht. Alternativ gebt ihr einfach die gebackene Tomatensauce in die Pfanne.

Die Brokkoliröschen untermengen, einen Deckel auflegen und alles 10-12 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Die Tomatensauce mit Pfeffer, Salz und Basilikum abschmecken. Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben und gar ziehen lassen.

Den Reis mit der Hähnchen-Tomatenpfanne auf passenden Tellern anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!