

HÄHNCHENPFANNE MIT LAUCH UND ZUCCHINI

Die Zucchinierte steht kurz bevor und ich habe natürlich schon das eine oder andere Rezept für euch parat. Eines davon ist diese Hähnchenpfanne mit Lauch und Zucchini - die kommt mit ein paar gebackenen Kartoffeln auf den Tisch und ist ein wunderbar leichtes und sommerliches Abendessen. Und wer es etwas exotischer mag kann ja auch mal meine Hähnchenpfanne mit Lauch, Curry und Ananas ausprobieren.



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Hähnchenbrustfilet

1 Zucchini

1/2 Lauchstange

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

2 Zweige Estragon

Für die Kartoffeln:

250g Drillinge

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Knoblauchzehen ungeschält dazu geben. Alles für 35 Minuten bei 200°C Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben.

In dieser Zeit die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Lauch in Ringe schneiden und die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Das Hähnchen in Streifen schneiden und wenn die Kartoffeln noch ca. 15 Minuten brauchen das Öl in der Pfanne erhitzen. Das Hähnchen darin rundum scharf anbraten und dann das Gemüse dazu geben. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und braten bis das Hähnchen gar ist und der Lauch zusammenfällt. Mit Zitronensaft abschmecken.

Die Hähnchenpfanne mit Lauch und Zucchini zusammen mit den gebackenen Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!