



Hähnchen mit Paprikasauce und Zucchini-Gemüse

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Strauchtomaten	4 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Zucchini	2 St.
Minutenschnitzel vom Hähnchen	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Olivenöl	4 EL
Gemüsebrühe	50 ml
Schlagsahne	100 ml
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Paprika ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Rosmarin zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
4. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini im Bratensatz ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Paprika im Topf mit Sahne fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchen mit Zucchini-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Paprikasauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder unser Rezept für [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	363 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g