Tomaten-Bohnen-Sugo mit Hähnchen und Petersilienpesto

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Karotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	600 g
Öl	3 EL
Tomaten, passiert	400 g
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	40 g
Parmesan	20 g
Olivenöl	4 EL
Zucker	

Zubereitung

1. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Paprika, Karotten und gehackten Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Weiße Bohnen, Tomaten und ca. 200 ml Wasser in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe regulieren, Hähnchenfilets pfeffern und zugedeckt ca. 5 Min. in der Pfanne ruhen lassen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Petersilie in ein hohes Gefäß geben. Parmesan mit den Fingern grob in das hohe Gefäß zerbröseln. Alles mit dem restlichen Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto pürieren.

5. Tomaten-Bohnen-Sugo mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zusammen mit den Hähnchenfilets auf Tellern verteilen und mit Petersilienpesto garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	678 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	29 g