



HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES IN TOMATEN- OLIVEN-SAUCE

Für 4 Personen • Zubereitungszeit 30 Min.
• Schwierigkeitsgrad leicht • 265 kcal pro Portion

Zutaten:

700 g Hähnchen- brustfilets	Salz
400 g Kirschtomaten	Pfeffer
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein oder Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
4 Zweige Thymian	2 EL grüne Oliven
1 EL Butter	
1 EL Olivenöl	

1 Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

2 Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstreifen darin nacheinander in 3 Portionen bei starker Hitze unter Rühren braten, bis sie gleichmäßig hell gebräunt sind. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

3 Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Thymian ins Bratfett geben und unter Rühren etwa 2 Min. braten. Mit Wein oder Brühe ablöschen und offen 2 - 3 Min. köcheln lassen.

4 Die Petersilienblättchen waschen, trocken tupfen und fein schneiden, mit den Oliven und den Hähnchenstreifen unter die Tomaten mischen. Die Tomatensauce abschmecken und servieren. Dazu passen Brot und ein Rucolasalat.