Kräuterfilet mit Ratatouille-Gemüse

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 1 Zucchini
» 4 Tomate(n)
» 1 Zitrone(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 4 EL Olivenöl
» 1 Pk. Dosentomaten
» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 3-4 Stiele Rosmarin
» 3-4 Stiele Thymian
» 3-4 Stiele Basilikum
» 3-4 Stiele Oregano
» 3-4 Stiele Petersilie
» 2 Scheiben Weißbrot

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Paprika und Zucchini würfeln. Tomaten in Stücke, Zitrone in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch längs halbieren. 1EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Restliche Gemüse darin kurz andünsten. Pürierte Dosentomaten zugießen, ca. 15min schmoren.

2. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. 1EL Öl erhitzen, Filets darin ca. 8min braten. Zitronenscheiben zugeben, ca. 1min mitbraten. Herausnehmen.

3. Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Toastbrot fein mahlen, mit 2EL Olivenöl und Kräutern vermengen. Filets damit bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 5min überbacken. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Filets anrichten. Mit Rest Kräutern und Zitronen garnieren.

Nährwerte: 300kcal/E35g/F12g/KH10g pro Portion

angelegt am: 05.02.2005 Rezept-Nr: 1487

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke