Provenzalisches Hähnchenragout

Ausländische Küche » Französische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 600g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 1EL Thymian
» 1EL Rosmarin
» 1 Zitrone(n)
» 3EL Olivenöl
» 2 Zwiebel(n)
» 2 grüne Paprika
» 500g Tomate(n)
» 80g grüne Oliven
» 1EL Tomatenmark
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» Salz & Pfeffer
» Zucker

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch abbrausen, trockentupfen, in 2cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, hacken, mit den Kräutern zum Fleisch geben. Zitronensaft und 1EL Olivenöl unterziehen. Zugedeckt ca. 60min ziehen lassen.

2. Zwiebeln abziehen, würfeln. Paprika, Tomaten waschen, trockentupfen, putzen, entkernen. Würfeln bzw. in Stücke teilen. Oliven entsteinen, in Scheiben teilen.

3. Fleisch im Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebeln zufügen, anbraten. Paprika dazugeben und kurz mitgaren. Tomaten, Tomatenmark, Oliven, 250ml Wasser, Fleisch, Lorbeer hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker aromatisieren. Etwa 20min garen. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Dazu passt Reis.

Tipp: Das Ragout schmeckt auch prima als Füllung in roten oder gelben Paprika. Schoten abbrausen. Deckel abschneiden. Paprika putzen und stehend in etwas Brühe dünsten. Danach mit dem Hähnchenragout füllen.

Nährwerte: 240kcal/E32g/F10g/KH6g pro Portion

angelegt am: 08.03.2003 Rezept-Nr: 258

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