

## Hähnchenpfanne



6

1

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 322 kcal

- Zubereitungszeit 35 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 2 Personen

400 g	Gemüsemischung (z. B. 1 Möhre, 100 g Zucchini, 1/2 rote Paprikaschote, 100 g kleine Tomaten)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
175 g	Hähnchenbrust
1/2 TL	Mehl
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1/2 Bund	fein gehackte Petersilie

### Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bis auf die Tomaten darin unter Rühren braten, bis es gar, aber noch bissfest ist. Ganz zum Schluss die Tomatenhälften kurz mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
- Hähnchenbrust quer zur Faser in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne von allen Seiten kross und gar braten. Das Fleisch kurz mit Mehl bestäuben. Dann Gemüsebrühe und Sahne angießen und aufkochen lassen.
- Gemüse wieder zum Fleisch geben, kurz erhitzen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffeln oder Couscous.