



MEDITERRANE HÄHNCHENPFANNE MIT ARTISCHOCKEN

Zutaten

- 300 g Artischocken
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe
- 130 g Hähnchenbrustfilet
- 1/2 Paprika
- 100 ml Geflügelfond
- Salz, Pfeffer
- 5 Blätter Basilikum
- 0,5 TL Thymian
- 3 Zweige Rosmarin



Zubereitung

Die Stiele der Artischocken sowie die äußeren Blätter entfernen, bis helle Blätter sichtbar werden. Das obere Drittel, also die dunklen Blattspitzen, abschneiden. Den Stiel schälen. Die Artischocken längs achteln und das Heu heraus kratzen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Artischockenspalten hineingeben und für ca. 5 Minuten braten. Ab und an wenden. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zu den Artischocken geben. Für ca. 2 Minuten weiter braten.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer zweiten Pfanne das Fleisch und die Paprika rundum gut anbraten. Mit dem Geflügelfond ablöschen und alles zu den Artischocken geben. Für weitere 5 Minuten gemeinsam bei geringer Hitze schmoren lassen.

Mit Salz und Pfeffer sowie den Kräutern abschmecken.

Rezeptvariation

Statt Paprika passen Tomaten sehr gut zu diesem Rezept, die Artischocken können durch Auberginen ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert

Inhaltsstoffe der Artischocke schützen die Leber und fördern ihre Regeneration. Zusätzlich regen sie den Gallefluss an.

