



FRÜHLINGSPFANNE MIT HÄHNCHENBRUST

Zutaten

- 120 g Hähnchenbrustfilet
- 80 g Porree
- 80 g Möhren
- 80 g Brokkoli
- 80 g Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Thymian
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl



Zubereitung

Den Thymian waschen, abtrocknen und klein zupfen. Die trockenen Anteile der Schale der Knoblauchzehe entfernen, dann die Zehe mit einem Messer etwas platt drücken.

Einen Esslöffel Olivenöl mit dem Saft einer halben Zitrone, der Hälfte des Thymians und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Hähnchenbrustfilet mit dieser Marinade einreiben, abdecken und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der Ruhezeit den Thymian von der Hähnchenbrust abstreichen, damit er beim Anbraten nicht verbrennt.

In einer Pfanne die Hähnchenbrust von beiden Seiten durchbraten. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer zweiten Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und das Gemüse darin garen. Die zweite Zitronenhälfte sowie die Knoblauchzehe hinzugeben, mit garen und vor dem Servieren entfernen. Den restlichen Thymian etwa zur Hälfte der Garzeit zugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptvariation

Die Hähnchenbrust kann durch festfleischigen, weißen Fisch ersetzt werden. Kabeljau oder Rotbarsch passen gut zu diesem Rezept.

gesund + aktiv informiert

Das Gericht kann ganz leicht mit Kräutern aromatisiert werden, indem robustere Kräuter mit einem Baumwollfaden zusammen gebunden werden, mit gegart und vor dem Servieren wieder entfernt werden. Für feinere Kräuter kann ein Kräutersäckchen oder Gewürzsieb genutzt werden.

