



Knusprige Hähnchenbrust

Zutaten

(Für ca. 4 Portionen)

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 800 g kleine Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 250 g Cherrytomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Rosmarin
- 2 TL Thymian
- Salz & Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- Frische Petersilie

Zubereitung

1. Kartoffeln halbieren und etwa 8 Minuten vorkochen. Zucchini, Paprika und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Etwas Öl in der Viereckpfanne erhitzen. Das Hähnchen von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten und kurz herausnehmen. Danach Kartoffeln und Gemüse etwa 5 Minuten in derselben Pfanne anbraten.
3. Das Hähnchen wieder auf das Gemüse legen und alles mit Rosmarin und Thymian würzen. Den Griff abnehmen und die Pfanne bei 190 °C Ober-/Unterhitze für 15–18 Minuten in den Ofen stellen. Zum Schluss mit Zitronensaft und Petersilie verfeinern.

STONIQ VIERECKSPFANNE

PFAS-FREE

„Kochen, Rezepte und Inspiration“
Werde Teil unserer Facebook Gruppe!



GRUPPE BEITRETEN



Die besten
Rezepte von:

GUT GEKOCHT
mas REZEPTE