Chili-Paprika-Gemüse mit Hähnchenbrust

Kategorie: Geflügel

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 2 Chilischoten
- 2 Fleischtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 Zweig Thymian
- 2 Hähnchenbrustfilets
- etwas Salz, Pfeffer
- 1 EL mildes Paprikapulver

Zubreitung:

Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika und Chili halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten, die Paprika und Chili dazu geben und anrösten. Dann die Tomaten untermischen, kurz kochen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymianblättchen abzupfen und untermischen.
Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen. Den Topf mit einem Deckel bedecken und bei geringer Hitze ca. 10 – 15 Minuten garen. Das Fleisch auf Tellern anrichten, das Gemüse mit Paprikapulver und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch geben. Dazu passt sehr gut Reis oder Rosmarinkartoffeln.

Quelle: MDR-Sendung Hier ab Vier