

## Pouletbrust mit Kräutern der Provence geschmort

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Pouletbrust , (beide Seiten je ca. 200 g)
- 1 kleine Zwiebel,
- 2 Knoblauchzehen,
- 1 rote Paprikaschote,
- 1 kleine Zucchini,
- 1 sehr kleine Aubergine,
- 2 EL Olivenöl,
- 1/2 Dose gewürfelte Tomatenstücke (200 g),
- 6 grüne Oliven,
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence,
- 1/2 TL Salz,
- 2 EL gehackte Petersilie,
- 1 EL frisches Basilikum.



### Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehe fein hacken. Die Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine würfeln.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pouletbrust beidseitig je 3 Min. anbraten, herausnehmen und auf einem tiefen Teller zur Seite stellen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben. Erst die Zwiebel, dann den Knoblauch und nach und nach das Gemüse zugeben und bissfest dünsten. Mit den Tomaten ablöschen. Die Oliven vierteln und mit den getrockneten Kräutern und dem Salz zum Gemüse geben. Das Fleisch mit dem ausgelaufenen Fleischsaft zugeben und nochmals 5 Min. schmoren.

Die mit Kräuter der Provence geschmorte Pouletbrust auf eine Platte geben und mit Petersilie und dem zerzupften Basilikum verziert servieren.

Tipp von [www.kochbaeren.de](http://www.kochbaeren.de): Ein echtes A.O.C. Bresse Huhn bekommen sie in Deutschland nicht so einfach. Es gibt aber auch in Deutschland engagierte Geflügelzüchter, die Wert auf Qualität legen und ihr Geflügel artgerecht halten und füttern. Einer, der sich auch mit der Aufzucht von Bressehühnern befasst ist Herr Krötz. [Lesen Sie hier mehr über Bressehühner in Deutschland.](#)