

Hähnchenbrust auf Paprikagemüse

Zutaten für 4 Portionen

2 Hähnchenbrüstchen (ca. 300 g),
1 roten Paprika,
1 gelben Paprika,
1 rote Zwiebel,
2 Karotten (ca. 100 g)
2 Stangen Staudensellerie (ca. 150 g),
2 Strauchtomaten (ca. 100 g)
1 roten Pepperoni,
2 Knoblauchzehen,
Salz, Curry, weißen Pfeffer aus der Mühle,
1 EL Tomatenmark,
1 EL Hühnerbrühe – instant - ,
1 EL edelsüßen Paprika,
2 EL Sherry medium dry,
2 EL Sojasoße,
Olivenöl,
1 EL frisch gehackte Blattpetersilie zum Verzieren,
250 g Reismudeln,



Zubereitung

Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotten putzen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Ringe hobeln. Tomaten kurz in heißes Wasser legen, enthäuten, entkernen und achteln.

Die Hähnchenbrüstchen halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Paprika, die Karotten und den Staudensellerie, Zwiebel, Knoblauch und Tomatenstücke anbraten. Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Dann Sojasoße, Salz, edelsüßen Paprika, Hühnerbrühe instant und gemahlene weißen Pfeffer zugeben. Zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.

In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne das Hähnchenfleisch in Olivenöl anbraten, mit Sherry ablöschen und zu dem Gemüse geben. Zum Schluß mit dem roten fein geschnittenen Pepperoni würzen. Mit Blattpetersilie bestreuen und auf Reismudeln servieren.

Beilage: Reismudeln (nach Packungsanleitung ca. 9 Min. in Salzwasser kochen)