

Gemüse-Pfanne mit Hähnchen-Brust-Filet

Für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet	2 Paprika, rot, gelb	1 Zucchini
1 Karotte	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 TL Paprika	1 TL Oregano	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 EL Sojasauce	Zitronensaft
Petersilie		

Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel oder Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In eine großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Filets 5-7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind; aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.

Im gleichen Öl die Zwiebelringe und den gehackten Knoblauch anbraten, bis sie weich und duften (2-3 Minuten).

Paprika, Zucchini und Karotten in die Pfanne legen und 5-7 Minuten braten, bis sie etwas weicher sind, aber noch Biss haben.

Hähnchen-Filet zurück in die Pfanne legen und mit dem Gemüse vermischen.

Mit Paprika, Oregano und Sojasauce würzen, gut umrühren, damit sich die Aromen verbinden; alles für weitere 3-5 Minuten braten lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch nicht zerfällt.

Einen Spritzer Zitronensaft über das fertige Gericht geben, um es noch frischer zu machen. Sobald alles gut vermischt und gekocht ist, die Gemüsepfanne auf Tellern servieren, mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren.

NN am 16. März 2025