Bunte Gemüsepfanne mit Hühnchen

Eine bunte Gemüsepfanne mit Hühnchen ist auch ein tolles Rezept für Kinder. Die mögen Hühnchen besonders gerne und vergessen dabei schon fast den "gesunden" Einfluss.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

150 g	Magertopfen
1 Schuss	Milch
5 Stiele	Basilikum
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Zwiebel
250 g	Zucchini
2 Stk.	Paprikaschoten
300 g	Hühnerfilet
0.5 TL	Öl
1 Prise	Paprikapulver
1 EL	Oliven (entsteinte)
Nach Belieben	Baguette

Zubereitung

1. Für die bunte Gemüsepfanne mit Hühnchen zuerst die Beilage herstellen. Dafür Basilikum waschen, trocknen und in ganz feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel Milch und Topfen mischen, Basilikum hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Das Hühnchen von der Haut befreien, abwaschen und trocken tupfen. Danach in längliche Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, die Zwiebel abziehen, die Zucchini waschen und alles ebenfalls in mundgerechte Streifen schneiden. Die Olive entsteinen und klein würfeln.

3. In eine beschichtete Pfanne Öl geben und zuerst das Fleisch anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Ist das Hühnchen gleichmäßig angebraten, es aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne Zwiebel, Paprika und Zucchini braten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Nach circa 4 Minuten Fleisch und Olivenwürfelchen hinzugeben, umrühren und noch mal abschmecken. Notfalls nachwürzen.

4. Serviert wird die Pfanne in einem tiefen Teller. Den Topfen in einem kleinen Töpfchen dazureichen.

Tipp

Sehr lecker zur bunten Gemüsepfanne mit Hühnchen schmeckt auch frisches Baguette oder Ciabatta. Das Gemüse kann man auch abwandeln, je nach Geschmack.