



Hähnchen-Tomatengeschnetzeltes ... teuflisch gut!!!



Zutaten für 4 – 6 Portionen ... oder für drei hungrige Teufel:

- 1 kg Hähnchenbrust
- 1,5 kg frische Tomaten
- 0,3 – 0,4 kg Zwiebeln
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- 2 TL Oregano
- 2 TL Majoran
- 2 TL Thymian
- 2 TL Paprika Rosenscharf
- 4 TL Zucker
- Zitronensaft (1/3 – 1/4 Zitrone)
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- Oliven- und Rapsöl
- Frisches Basilikum



Zubereitung Hähnchen-Tomatengeschnetzeltes:

Vorbereitung ...

- Die Tomaten häuten. Dazu die Tomaten kurzzeitig in kochendes Wasser legen. Die Haut platzt von allein und lässt sich dann leicht abziehen.
- Die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Den Stielansatz dabei entfernen.
- Die Hähnchenbrust in mundgerechte Streifen, möglichst in Faserrichtung, schneiden.
- Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein und frischen Basilikum grob hacken.
- ½ Zitrone auspressen, eine mittlere Kartoffel schälen.

Zubereitung ...

- Die Hähnchenbruststreifen, am besten portionsweise, im Bräter (mit genügend Volumen für die restlichen Zutaten) in Rapsöl anbraten.
- Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zugeben, anschwitzen, dem Ganzen mit Salz und Pfeffer eine Grundwürze geben und dann noch einmal für 2 Minuten ziehen lassen.
- Einen guten Schuss Olivenöl sowie die Tomatenwürfel hinzufügen, unterrühren und alles zusammen abgedeckt köcheln lassen.
- Thymian, Oregano, Majoran sowie Paprika Rosenscharf zugeben, unterrühren und das Geschnetzelte abgedeckt weiter garen lassen (je kürzer, umso stückiger bleiben die Tomaten).
- Die Soße mit Zitrone und Zucker abschmecken (die Zitrone maßvoll verwenden, sonst wird es schnell zu sauer – der Saft von ½ bis ¼ Zitrone reicht vollkommen aus).
- Die Soße nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und das gehackte Basilikum unterrühren.
- Die Soße mit einer nicht zu fein geriebenen Kartoffel leicht binden, umrühren und dann servieren.

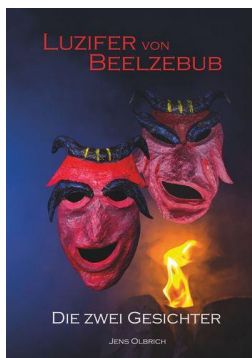
Serviervorschlag ...

- Empfehlung – servieren sie leckere Kartoffelpuffer zu diesem Gericht (siehe Rezept 003).
- Schmecken tut es natürlich auch zu Nudeln oder Reis – oder zu einem einfachen, frischen Baguette.

Guten Appetit wünscht Corina von Beelzebub

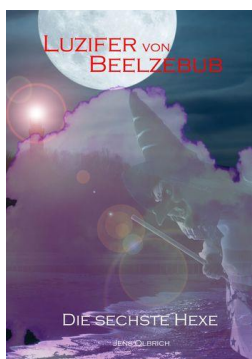
Das Rezept entstand beim Schreiben der Luzifer von Beelzebub – Trilogie

Teil III ist im Entstehen und wird voraussichtlich 2019 erscheinen.



- **Luzifer von Beelzebub – Die zwei Gesichter**
- ISBN 978-3752880496
- Teil I der Fantasie-Trilogie Luzifer von Beelzebub
- erschienen am 07.06.2018
- u. a. als Taschenbuch 16,99 € erhältlich bei **BoD**
- auch bei amazon, Hugendubel ...
- **oder beim Buchhändler um die Ecke**

... oder über diesen QR-Code



- **Luzifer von Beelzebub – Die sechste Hexe**
- ISBN 978-3752880533
- Teil II der Fantasie-Trilogie Luzifer von Beelzebub
- erschienen am 07.06.2018
- u. a. als Taschenbuch 17,99 € erhältlich bei **BoD**
- auch bei amazon, Hugendubel ...
- **oder beim Buchhändler um die Ecke**

... oder über diesen QR-Code

