

Hähnchenfilet

mit Ratatouille-Gemüse

Mingarella
BY HOFBRÄUKELLER

Arbeitszeit	ca. 30 min
Kochzeit	ca. 30 min
Gesamtzeit	ca. 60 min
Schwierigkeitsgrad	mittel

Portionen: für 4 Personen

Nährwertangaben pro Person:

357 kcal | 36 g Eiweiß | 15 g Fett | 14 g KH |
13 g Zucker | 5 g Ballaststoffe | 17 mg Natrium

Zutaten

300 g	(Gemüse-)Zwiebel(n)
1	Zucchini (ca. 300 g)
1	Aubergine (ca. 400 g)
500 g	Tomaten
100 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Kräuter der Provence
125 ml	Tomatensaft
4	Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
	Rosmarin zum Garnieren
200 g	Quinoa
400 ml	Wasser
2 TL	Gemüsebrühepulver

Koch ma's

1. Zwiebel würfeln. Zucchini in Scheiben und Aubergine in Stücke schneiden.
2. Cockailtomaten halbieren, Tomaten würfeln, Knoblauch fein hacken.
3. 3 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Aubergine darin anbraten.
4. Knoblauch und Tomaten zufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen.
6. Tomatensaft angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern.
8. In den restlichen 2 EL Öl unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 12 min. braten.
9. Filets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.
10. Quinoa in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
11. 400 ml Wasser mit 2 TL Gemüsebrühepulver in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen.
12. Quinoa hinzugeben und auf mittlerer Hitze etwas 12-15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und die Quinoa gar ist.
13. Alles zusammen mit Rosmarin garniert servieren.

An Guadn!

