



Hähnchenbrust in cremiger Tomatensauce

Hähnchenbrust in cremiger Tomatensauce

4 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Zwiebel, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

800 g Tomaten aus der Dose (stückig)

250 ml Jürgen Langbein Tomaten-Fond

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrocknetes Basilikum

1 Teelöffel Zucker (optional)

200 ml Sahne

Zum Garnieren:

Frische Basilikumblätter

Geriebener Parmesan

Hähnchenbrust in cremiger Tomatensauce

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

1.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun anbraten (jeweils etwa 4-5 min. pro Seite). Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Im selben Öl die gehackte Zwiebel und den Knoblauch kurz anbraten. Die stückigen Tomaten und den Tomatenfond hinzufügen und gut umrühren. Getrockneten Oregano, getrocknetes Basilikum und Zucker (falls verwendet) einrühren.

Die Sauce zum Köcheln bringen und bei niedriger Hitze etwa 10-15 min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Gelegentlich umrühren.

Die Sahne in die Tomatensauce einrühren und gut vermischen. Die Hähnchenbrustfilets zurück in die Pfanne geben und in die cremige Tomatensauce legen. Die Pfanne abdecken und die Hähnchenbrustfilets in der Sauce bei niedriger Hitze etwa 10-15 min. köcheln lassen, bis sie durchgegart sind.

Die Hähnchenbrustfilets auf Teller verteilen und mit der Tomatensauce übergießen. Mit frischen Basilikumblättern und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu passt Reis, Pasta oder frisches Brot!