

Paniertes Hähnchen mit Gemüse

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

400 g	Hähnchenbrust	1	rote Paprika
1	grüne Paprika	1	gelbe Paprika
1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
200 g	Tomatensoße		Basilikum
100 g	Mehl		Salz
100 g	Semmelbrösel	100 ml	Weißwein
50 g	Parmesan	1	Ei

Zubereitung

Gemüse und Fleisch in Streifen schneiden.

Das Fleisch abtrocknen, salzen und dann in Mehl wenden, in verquirltes Ei tauchen und abschließend in Semmelbrösel wälzen.

Das panierte Hähnchen in genügend Öl anbraten, bis es auf beiden Seiten goldbraun ist und auf einer Serviette abtropfen lassen. In die gleiche Pfanne die kleingeschnittene Zwiebel und Paprika anbraten und mit Wein und Tomatensauce ablöschen. Den gepressten Knoblauch unterrühren, dazu das Fleisch zurück in die Pfanne geben, Basilikum hinzufügen und das Ganze ein paar Minuten köcheln lassen.

Mit geriebenem Parmesan und frischem Basilikum servieren.