

HÄHNCHENBRUST IN BASILIKUM-TOMATENRAHMSOSSE



Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen mit würziger Tomatenrahmsauce und Basilikum. Passt hervorragend zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln.



Zubereitungszeit
20 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180°C O/U vor.

HÄHNCHENBRUSTFILETS ANBRATEN

Würze die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Erhitze 2 EL Olivenöl in einem großen Schmortopf und brate das Hähnchenfleisch von beiden Seiten etwa 1 Minute an. Nimm es aus der Pfanne heraus.

TOMATENRAHMSOSSE

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und würfle sie fein. Erhitze das Olivenöl und brate die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin für 2-3 Minuten an. Lösche die Zwiebeln mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab und füge den Zucker hinzu. Lasse die Soße aufkochen und 5 Minuten einkochen. Würze sie nach Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Gemüsebrühe nach. Füge die Sahne hinzu und lege die Hähnchenbrustfilets wieder in die Soße. Streue den frisch geriebenen Parmesan darüber und hacke den Basilikum fein. Füge ihn hinzu und verschließe den Deckel des Gusseisentopfes.



Falls du die Soße dickflüssiger haben möchtest, kannst du sie mit 1 TL Stärke abbinden, indem du die Stärke mit 2 EL Wasser verrührst, mit zur Soße gibst und diese dann einmal aufkochen lässt. Nimm aber vorher das Hähnchen heraus.

HÄHNCHENBRUSTFILETS BACKEN

Backe das Hähnchen im vorgeheizten Backofen bei 180°C O/U für etwa 20 Minuten.

BEILAGE ZUBEREITEN

Koche in der Zwischenzeit Nudeln oder Reis und serviere dazu das Hähnchen mit Soße. Viel Spaß beim Nachkochen! Eure Sally <3

HÄHNCHENBRUSTFILETS ANBRATEN:

- ☐ **5** Hähnchenbrüste
- ☐ **½ TL** Salz
- ☐ **½ TL** Pfeffer
- ☐ **1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- ☐ **2 EL** Olivenöl

TOMATENRAHMSOSSE:

- ☐ **1** Zwiebel
- ☐ **3** Knoblauchzehen
- ☐ **1 EL** Olivenöl
- ☐ **400 g** Tomaten (passiert)
- ☐ **150 ml** Gemüsebrühe
- ☐ **1 Pr.** Zucker
- ☐ **150 ml** Sahne
- ☐ **50 g** Parmesan
- ☐ **½** Basilikum

BEILAGE:

- ☐ **200 g** Bandnudeln