

HÄHNCHEN IN TOMATENSOSSE MIT KARTOFFELPÜREE



Hähnchenbrustfilets in einer leichten Tomatensoße auf Kartoffelpüree.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Wasser und ½ TL Salz in einem Topf aufkochen und so lange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Das dauert etwa 20 Min.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, so entstehen Röstaromen. Anschließend heraus nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig braten. Tomatenmark und Zucker zufügen, kurz mitbraten. Mit den Tomaten ablöschen. Fleisch wieder mit dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen und 20 Min. schmoren (leicht köcheln).

Inzwischen Kartoffelpüree fertig stellen. Dafür die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit Butter, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen. Basilikumblätter fein hacken und mit zur Tomatensoße geben. Alles zusammen anrichten. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

TOMATENSOSSE:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 6 Hähnchenbrüste
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Pr. Zucker
- 2 Dosen Tomatenstücke
- Thymian
- Oregano (getrocknet)
- 8 Basilikum

KARTOFFELPÜREE:

- 750 g mehlig kochende Kartoffeln (geschält)
- 1 l Wasser
- ½ TL Salz
- 50 g Butter
- 150 ml Milch
- Pfeffer
- Muskatnuss