

CATCH GAP REZEPTE

Pfannen-Hähnchen und Saisonales Gemüse 20 min | 2 Personen



Zubereitung

- Catchcap auf die Pfanne, in der großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Hähnchen anbraten, bis es goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- In derselben Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
- Die Süßkartoffeln, Zucchini und Paprika in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse weich ist.
- Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und mit Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- Alles gut vermischen und weitere 2-3 Minuten kochen lassen, bis das Hähnchen wieder warm ist. Servieren.

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!

Zutaten

- 400 Gramm
 - 1 Dose
 - 4 Tassen
 - 2
 - 1 TL
 - 1/2 TL
 - 150 Gramm
 - 1/4 Tasse
 - Salz & Pfeffer
- Parpadelle-Nudeln
gehackte Tomaten
Gemüsebrühe
Knoblauchzehen, gehackt
getrockneter Oregano
rote Pfefferschotenflocken
frischer Spinat
geriebener Parmesan



CATCH CAP
kochen & genießen