

GATGH GAP REZEPTE

GEMÜSEPFANNE MIT ROSMARIINHÄHNCHEN

Zubereitungszeit 30 min | Für 2 Personen



Zubereitung

- CATCHCAP-Pfannenspritzschutz auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbruststreifen anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- In derselben Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und leicht anschwitzen.
- Die Paprika, Zucchini und Cherrytomaten in die Pfanne geben. Frische Rosmarinzwelge dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich ist.
- Die angebratenen Hähnchenstreifen zurück in die Pfanne geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die frischen Rosmarinzweige entfernen.
- Optional: Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- Frische Rosmarinzwelge
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Saft einer Zitrone
- Frischer Parmesan zum Servieren (optional)

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP
Kochen & genießen

CATCHCAP

Kochen & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)