



Gebratene Hähnchenbrust mit Tomaten-Oliven-Sauce

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 – 200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Dose ORO di Parma stückige Tomaten mit Kräutern (425 ml)
- 1 Handvoll frischen Oregano
- 3 – 4 EL grüne Oliven (ohne Stein)
- Etwa 100 ml Rotwein (zum Ablöschen)
- Olivenöl „extra vergine“ zum Anbraten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle Alufolie zum Einwickeln



Schritt 1: Die Vorbereitung

Waschen und trocknen Sie die Hähnchenbrustfilets. Schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in feine Würfel. Hacken Sie den Oregano klein.

Verwendete Produkte



Schritt 2: Die Hähnchenbrust

Fragen Sie gezielt nach jungem Geflügel, wenn Sie Ihre Hähnchenbrust (italienisch: „Petto di pollo“) beim Metzger kaufen. Denn die schmeckt dann besonders gut. Und sie macht sich umso besser in einer robusten Eisenpfanne, in der Sie das Olivenöl heiß machen und darin die Hähnchenbrustfilets knusprig braten: bei mittlerer Hitze portionsweise und unter mehrmaligem Wenden. Dafür brauchen Sie circa 6–8 Minuten. Etwa 1 Minute vor dem Herausnehmen würzen Sie das Fleisch mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten. Wickeln Sie die Hähnchenbrustfilets nach dem Braten in Alufolie. In der Folie können sie ruhen, bleiben warm und garen noch ein wenig nach.



Schritt 3: Die Tomatensauce

Geben Sie die Zwiebelwürfel zum Dünsten ins noch heiße Bratfett. Löschen Sie mit dem Rotwein ab. Wenn es nicht mehr zischt, ist die beste Zeit, um die stückigen Tomaten mit Kräutern hinzuzugeben. Jetzt können Sie ein bisschen rühren, dabei Oliven und Oregano untermischen. Lassen Sie Ihre Tomatensauce 5 Minuten köcheln.

Schritt 4: Tomatenmark mit feiner Schärfe

Wenn Sie es gern etwas schärfer mögen, können Sie zusammen mit der Zwiebel auch 1–2 EL scharfes Tomatenmark im Bratfett andünsten.

Schritt 5: Das Finale

Richten Sie Ihre Tomatensauce auf Tellern an, und legen Sie die gebratenen Hähnchenbrustfilets darauf. Für noch mehr Aroma können Sie übrigens den Bratensaft aus der Alufolie direkt in die Tomatensauce geben.