Hähnchenbrust mit Tomaten-Oliven-Sauce

Petto di pollo – Gebratene Hähnchenbrust mit Tomaten-Oliven-Sauce

Leicht | 4 Portionen | 30 min.



Ein original italienisches Rezept für knusprig gebratene Hähnchenbrust „Petto di pollo“ in einer aromatischen Sauce aus Tomaten und Oliven. Mit Rotwein abgelöscht und mit Kräutern verfeinert schmeckt diese Tomatensauce wie beim Italiener deines Vertrauens. Das beste daran: Dieses köstliche Gericht ist in nur 30 Minuten fertig zubereitet. Molto facilie!

Zutaten

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

Wasche und trockne zuerst die Hähnchenbrustfilets. Dann kannst du die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und den Oregano klein hacken. Frische Kräuter dürfen bei einem italienischen Gericht nicht fehlen!

Schritt 2: Die Hähnchenbrust

Erhitze in einer robusten Eisenpfanne etwas Olivenöl und brate darin die Hähnchenbrustfilets knusprig: bei mittlerer Hitze portionsweise und unter mehrmaligem Wenden. Dafür brauchst du circa 6–8 Minuten. Etwa 1 Minute vor dem Herausnehmen mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Wickle 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

Gib die Zwiebelwürfel zum Dünsten ins noch heiße Bratfett und lösche sie mit dem Rotwein ab. Wenn es nicht mehr zischt, ist die beste Zeit, um die stückigen Tomaten mit Kräutern hinzuzugeben. Jetzt kannst du ein bisschen rühren und dabei Oliven und Oregano untermischen. Anschließend musst du deine Tomatensauce nur noch 5 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4: Das Finale

Richte deine Tomatensauce auf Tellern an, und platziere darauf die gebratenen Hähnchenbrustfilets. Für noch mehr Aroma kannst du übrigens den Bratensaft aus der Alufolie direkt in die Tomatensauce geben. Buon appetito!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte