

Schnelles Hähnchen Piri - Piri

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelles Pfannengericht für jeden Tag, mit Urlaubserinnerungen

Zutaten

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
- 750 g Tomaten, enthäutet, geviertelt
- 150 g grünen Paprika, gewürfelt
- 150 g rote Paprika, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, in feine Würfel geschnitten
- 200 ml Tomatensaft
- 5 Piri - Piri - Schoten aus dem Supermarkt (eingelegte Chilischoten)
- 5 bis 6 EL TK Erbsen
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 - 3 EL Olivenöl
- Einige Tropfen Rotweinessig
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchenbrüste zunächst unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, salzen und pfeffern, ev. leicht mit Mehl bestäuben. (Brät sich besser)

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch und dem Paprika in Olivenöl anschwitzen und die vorbereiteten

Tomaten zufügen. Salzen, pfeffern, mit 1 Prise Zucker und einigen Tropfen Rotweinessig abschmecken, den Tomatensaft aufgießen.

Schritt4

„Sämig“ zu einer leicht dicklichen Sauce 15 min. einkochen; Vorsicht kann spritzen.

Schritt5

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrüste in einer Stielpfanne mit Olivenöl, zunächst auf der Fleischseite goldgelb anbraten.

Schritt6

Dann wenden, mehrfach mit dem Bratfett begießen und in 3 - 4 min. rosa - saftig zu Ende braten, die Haut appetitlich, knusprig werden lassen.

Schritt7

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Piri - Piri Sauce auf vorgewärmten Tellern portionieren, darüber die Hähnchenbrüste geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Tags: für jeden tag, knoblauch, paprika, Pfannengerichte, preiswert, Rotweinessig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)380
- Fett (g)7
- KH (g)20
- Eiweiss (g)58
- Ballast (g)10

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-haehnchen-piri-piri/>