

Hähnchenbrust mit mediterranem Gemüse



Herzgesundes Rezept – Genuss mit Fleisch

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Kräuter nach Geschmack (Rosmarin, Thymian, Oregano)
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Hähnchenbrust leicht salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anrösten.
4. Hähnchenbrust von beiden Seiten goldbraun braten, anschließend warm stellen.
5. Im selben Öl das Gemüse anbraten, Kräuter hinzufügen und kurz dünsten.
6. Hähnchenbrust wieder dazugeben und alles kurz ziehen lassen.

Warum ist dieses Gericht gut fürs Herz?

- Mageres Fleisch mit wenig Fett
- Olivenöl unterstützt gesunde Blutfettwerte
- Viel Gemüse liefert Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien
- Leicht, bekömmlich und trotzdem sehr lecker!

Guten Appetit!