

Hähnchenpfanne toskana



1. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in der gusseisernen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust von jeder Seite 4-5 Minuten anbraten, sodass sie fast durchgebraten sind.
3. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Die Champignons vierteln, die getrockneten Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.
5. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Champignons dazugeben und bräunen. Knoblauch pressen und mit der Zwiebel dazugeben. 2-3 Minuten braten.
6. Die getrockneten Tomaten dazugeben und mit Wasser und Sahne ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen. Spinat dazugeben und kurz mitkochen bis er weich ist. Parmesan fein reiben und mit in die Sauce geben. Wasser und Stärke in einer Tasse verrühren und die Sauce damit binden.
7. Die Hähnchenbrust mit in die Sauce geben und 4-5 Minuten erwärmen.

Zutaten:

3 Stücke Hähnchenbrust
Salz und Pfeffer

3 EL Öl

Für die Sauce

200 g Sahne

200 g Sahne

80 g getrocknete Tomaten

200 g Champignons

100 g Spinat

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 EL Butter

Salz und Pfeffer

Paprika, edelsüß

100 g Parmesan

Stärke und Wasser

Benötigtes

Material

Gusseiserne Pfanne

Zubereitungszeit

10 Minuten

Zubereitungszeit

30 Minuten Backzeit