



Pouletschnitzel (Hähnchen) sizilianische Art

Bei uns gibt es inzwischen längst nicht mehr soviel Fleisch wie auch schon. Wir haben den Fleischkonsum reduziert.

Zum einen, weil eine Tochter von uns kein Fleisch mehr essen möchte. So habe ich auch unseren Menüplan angepasst, damit ich nicht verschiedene Gerichte pro Essen zubereiten soll.

Zum anderen, um so auch der Umwelt gerecht zu werden.

Persönlich brauche ich nicht täglich Fleisch. Doch Fleisch oder Fisch komplett von meinem Menüplan zu bannen möchte ich auch nicht. Ich mag es gerne.

In dieser Angelegenheit gibt es verschiedene Ansichten. Ich finde, jeder sollte sich für das entscheiden, für das was er für sich richtig hält.

Wichtig ist, nicht mit dem Finger auf andere zu zeigen in der Annahme man liege richtig.

Zum Glück gibt es verschiedene Sichtweise, ansonsten wäre es ja nicht mehr spannend.

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
4 Pouletbrustschnitzel (Hähnchenbrust) oder
8 Pouletbrust Innenfilet (Hähnchenbrustinnenfilet)
200 g Cocktailtomaten
60 g schwarze Oliven
1 Esslöffel Kapern
50 ml Weisswein
Mehl nach Bedarf
Salz und Pfeffer nach Bedarf
Oregano nach Bedarf
Olivenöl nach Bedarf
1 Knoblauchzehe

Zubereiten

Oliven fein hacken. Kapern unter fliessendem Wasser spülen.

Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Pouletbrustschnitzel oder Pouletinnenfilet im Mehl wenden.

In einer weiten Pfanne Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe quetschen und zum Öl geben. Gehackte Oliven und Kapern in die Pfanne geben.

Bevor die bemehlten Pouletschnitzel in die Pfanne gegeben werden, die Knoblauchzehe entfernen. Pouletschnitzel auf beiden Seiten gut Anbraten. Mit dem Weisswein ablöschen.

Cocktailtomaten in die Pfanne geben. Das Ganze während einigen Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze weitere Minuten fertig köcheln lassen. Sollte das Ganze zu fest einkochen nochmals etwas Weisswein nachgiessen.

