



## **Pouletgeschnetzeltes (Hühnchen) mit Gemüse**

Ich möchte gerne meine Rezepte noch etwas sommerlich halten. Schön bunt und frisch.

Daher enthält mein Rezept viel Gemüse und die Farben sprechen für sich.

Für das Rezept ist Pouletgeschnetzeltes (Hühnchen) vorgesehen. Da ich immer wieder damit konfrontiert wurde, dass mein Pouletfleisch (Hühnchen) gerne etwas zu trocken wird, verwende ich für solche Gerichte auch gerne Fleisch vom Schenkel. Dieser Tipp gab mir mein Metzger. Er meinte, das Fleisch bleibe saftiger. So ist es in der Tat.

Bei meinem Metzger kann ich das «Ragout» Fleisch so kaufen. Sie entfernen mir die Haut weg und thats it.

Vielleicht möchtet ihr diese Variante mit Pouletschenkefleisch (Hühnchen) auch einmal ausprobieren und erkennt einen Unterschied.

Zutaten für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

1 Zwiebel  
2 Peperoni (Paprika)  
1 grössere Zucchini  
200 g Cocktailtomaten  
2 mittlere Karotten  
grüne Oliven – optional  
Olivenöl  
500 g Pouletgeschnetzeltes (Hühnchen)  
Mehl zum Bestäuben  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Gewaschenes Gemüse in Würfel schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Oliven entsteinen.

In einer weiten Pfanne Olivenöl erhitzen. Geschnittene Zwiebel darin dünsten. Gemüse dazu geben und während ca. 10 – 15 Minuten dünsten. Immer wieder wenden. Falls Bedarf etwas Wasser dazu geben.

Pouletfleisch (Hühnchen) mit Mehl bestäuben.

Zum Gemüse geben.

Fleisch während des Kochens wenden.

Einige Minuten zugedeckt fertigkochen lassen. Zum Schluss nach Wunsch entsteinte Oliven zum Gericht geben.

Als Beilage passen Nudeln oder Kartoffeln.



Rezept aus dem Blog von [www.delizieamalia.ch](http://www.delizieamalia.ch)