



Pouletschnitzel (Hühnchen) sizilianische Art

Dieses Gericht liest sich nicht nur einfach, nein es lässt sich auch sehr einfach zubereiten.

Mit wenig Aufwand und in kurzer Zeit lässt sich damit ein feines Essen zaubern. Als Beilage passen Teigwaren, Kartoffeln oder Reis dazu.

Gerade Gerichte mit Tomatensauce kommen auch bei Kindern immer wieder sehr gut an. Zumindest habe ich diese Erfahrung gemacht.

Möchtet ihr auf tierische Produkte verzichten, aber euch spricht dieses Rezept an? Dann lässt sich das Poulet (Hühnchen) durch ein Fleischersatzprodukt ersetzen.

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungs- und Kochzeit ca. 35 Minuten

4 Pouletschnitzel – vom Metzger halbieren und klopfen lassen

Ca. 200 g Cocktailtomaten

Ca. 10 Oliven – ich habe schwarze Oliven verwendet

1 Esslöffel Kapern

Etwas Weisswein

Etwas Mehl

Salz und Pfeffer

1 Knoblauchzehe

Oregano

Zubereitung

Oliven entsteinen und in Rondellen schneiden.

Kapern unter fliessendem Wasser spülen.

Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren.

Pouletschnitzel (Hühnchen) beidseitig im Mehl wenden.

In einer weiten Bratpfanne das Olivenöl mit der gequetschten Knoblauchzehe und den Kapern geben. Sobald die Knoblauchzehe etwas Farbe angenommen hat, diese entfernen. Pouletschnitzel (Hühnchen) in die Pfanne geben und auf beiden Seiten gut anbraten.

Mit dem Weisswein ablöschen. Als Alternative kann man auch Bouillon nehmen.

Die geschnittenen Tomaten dazu geben und das ganze während ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Schnitzel zwischendurch wenden. Die Tomaten sollten zerfallen und das ganze sollte zu einer Sauce binden.

Zum Schluss etwas Oregano darüber streuen und servieren.

