

Gebratenes Hähnchen mit Tomaten-Fenchel-Gemüse

100 g Cocktailtomaten
150 g Fenchel
1-2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
150 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz
6 Wacholderbeeren
Basilikum

Die Cocktailtomaten halbieren, den Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und vierteln. Die Rosmarinnadeln abrebeln. Das Hähnchenfleisch würfeln. Das Olivenöl erhitzen und das Geflügelfleisch darin 3-4 Minuten anbraten, pfeffern und salzen, danach warm stellen. In dem Bratfett den Knoblauch andünsten. Fenchel, Rosmarin, Wacholderbeeren und zuletzt die Tomaten zugeben und 5 Minuten dünsten. Das gebratene Hähnchenfleisch unterheben. Kurz mit erhitzen. Mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

297 kcal (1243 kJ), 38,2 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 8,3 g Kohlenhydrate