



3 Meat

Hähncheneintopf mit Rotwein



Zubereitungszeit
35 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Speckstreifen in einer Pfanne ausbraten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Dann die Hähnchenstücke, das Tomatenmark und 1 EL Maisstärke hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Den Wein unter Rühren in die Pfanne gießen und die Pfanne vom Herd nehmen. Oliven und Kräuter hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 2 Die Hähnchenmischung in kleine Ofenpfännchen oder eine Auflaufform geben. Abdecken und das Gericht ca. 15 Minuten in den Ofen stellen. Mit dem getoasteten Brot servieren.

Zutaten

- ☐ 120 g Hähnchenfilet, in Würfeln
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 50 g geräucherte Speckstreifen
- ☐ ½ Dose Tomatenmark
- ☐ 1 EL Olivenringe
- ☐ 4 EL Rotwein (Burgunder)
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Provenzalische Kräuter
- ☐ 1 EL Maisstärke oder Mehl
- ☐ 1-2 Scheiben Vollkornbrot (getoastet)
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	591 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Fett	27 g
Eiweiß	41 g