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**