



# Süß-saure Feierabendpfanne mit Hähnchen, Pfirsich und Balsamico

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



## Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets  
2 Pfirsiche  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
40 ml dunkler Balsamico  
1/2 Dose stückige Tomaten  
2 Esslöffel Honig  
Salz, Pfeffer  
1/2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)  
1 Prise(n) Zimt  
1 Prise(n) Cayenne  
1 Handvoll Basilikumblätter  
1 Esslöffel Öl

## Besonderes Zubehör

Alufolie

Ich liebe Früchte in herzhaftem Essen! Ob Trauben und Melone im Salat, Mango in der Guacamole, oder Ananas im Curry - die süßen Früchtchen geben würzigen Gerichten den absoluten Kick. Als gestern Abend noch zwei Pfirsiche in meiner Küche darum bitteten, dringend verarbeitet zu werden, durften sie kurzerhand mit zum gebratenen Hähnchen in die Pfanne. Die perfekte Ergänzung zu lecker geschmorten Zwiebeln in Balsamico-

Tomatensauce. Pssst ... Ich verrate meinen absoluten Geheimtipp: eine kleine Prise Zimt macht eine runde Sache draus. Dazu die würzigen Röstaromen von zartem Hähnchen und ein paar Schnipsel Basilikum oben drauf... hmmm - einfach zum Reinsetzen!

Wenn jedes improvisierte Abendessen so schnell geht und dabei so eine Geschmacksbombe wird, mache ich das ab heute immer so. Warum auch mit komplizierten Rezepten den ganzen Tag in der Küche stehen, wenn echtes Soulfood so simpel, mit einfachen Zutaten und wenigen Handgriffen gezaubert ist?! Der perfekte Abschluss für einen langen Tag.

- 1 -

Pfirsiche entsteinen, vierteln und in schmale Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch hacken.

- 2 -

Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einpacken.

- 3 -

In der selben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und Pfirsiche und Honig zugeben, 2 Minuten köcheln lassen. Tomaten unterrühren und mit Zimt und Cayenne würzen. Hähnchen mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten simmern lassen.

- 4 -

Basilikum hacken und vor dem Servieren über das Hähnchen streuen.