

# Hähnchenbrust auf Paprika-Ratatouille



ca. 15 Min.



## Zutaten pro Person:

350 g	bunte Paprikaschoten
120 g	Hähnchenbrust
1 große	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Frische Kräuter
1 TL	Öl
etwas	Ingwer
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Paprikapulver
etwas	Wasser

## Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Paprika, Salz, Ingwer und zerdrücktem Knoblauch kurz marinieren. Die zweifarbigen Paprikaschoten und die Zwiebeln in Streifen schneiden und zusammen mit etwas Wasser andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das marinierte Fleisch kurz in der Pfanne mit dem Öl anbraten. Das Gemüse auf den Teller geben und das Fleisch darauf anrichten. Mit den frischen Kräutern bestreuen.



Kalorien: 270



Fett: 8,1 g



Eiweiß: 27,9 g



KH: 14,9 g

[www.weniger-wiegen.com](http://www.weniger-wiegen.com)