

## Hähnchenbrust auf Balsamicogemüse



### Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Champignons, frisch
- 200 g Cocktailtomaten
- 100 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 TL Honig
- 1 EL Balsamessig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrustfilets ca. 7 Min. von jeder Seiten braten. Herausnehmen und warm stellen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Frühlingszwiebeln und Champignons im Bratfett ca. 2 Min. dünsten. Wasser zugießen und MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Mit Honig und Balsamessig abschmecken.
4. Die Tomaten zum Gemüse geben und 1 Min. köcheln lassen. Hähnchenbrustfilets zusammen mit dem Balsamicogemüse auf Tellern anrichten. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	289 kcal
Fett	2 g
Protein	40 g

🕒 33 Minuten

⊕ 3 Portionen