

Hühnerbrust mit Artischocken und Champignons

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

390 kcal • 11g Fett • 14g KH • 25,4% Fettkalorien

Zutaten

1 EL Mehl
2 EL Paniermehl
etwas Salz
Pfeffer aus der Mühle
400g Hühnerbrustfilet
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 Zwiebel
250g Artischockenherzen (Dose)
300g Champignons
75ml Hühnerbrühe
3 EL Wermut (Martini oder Cinzano)
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Mehl und Paniermehl mit Salz und Pfeffer mischen. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen, jeweils in 4 Stücke schneiden und diese in der Panade wenden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Butter darin schmelzen. Die Fleischstücke von allen Seiten kräftig in dem Fett anbraten und in eine flache, feuerfeste Form legen.
3. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Zwiebel s chälen und in feine Ringe schneiden. Die Artischocken abtropfen lassen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
4. Die Zwiebelringe in dem Bratfett anbraten. Die Artischockenherzen hinzufügen und unter Rühren mitdünsten.
5. Die Pilze dazugeben und alles mit der Brühe und dem Wermut ablöschen. Die Mischung über das Fleisch verteilen und alles etwa 30 Minuten im Backofen garen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Eine typisch italienische Beilage ist Olivenbrot oder Ciabatta.