

# Hähnchen in Tomatensauce

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 500 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 10 Blätter Basilikum
- 1 Teelöffel Sambal Oleg
- 2 Tassen Basmatireis oder 500 g Nudeln



## Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, abtupfen und alles Fett entfernen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprika und Meersalz würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein schneiden und wenn das Fleisch angebräunt ist, mit in die Pfanne geben. Die Zwiebeln nur leicht angeröstet, dann die Hitze reduzieren und die Kidney Bohnen samt Flüssigkeit und die Tomaten zugeben. Alles gut verrühren mit Salz und Sambal Oleg abschmecken. Das Ganze auf kleiner Flamme etwas einkochen lassen.

Basilikum und Schnittlauch fein schneiden und in die Pfanne geben.

Dazu gibt es Basmatireis oder Penne. Entscheidet man sich für Penne streut man zum Schluss noch etwas geraspelten Parmesan über den angerichteten Teller.

Guten Appetit