

## Jamie Oliver | Hähnchen mit doppelt Paprika

---

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à 150 g
- 3 rote Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Basilikum (15 g)
- 1 Dose Eiertomaten (400 g)
- 2 Dosen Kichererbsen à 400 g
- dickflüssiger Balsamico-Essig
- Rotwein-Essig
- Olivenöl
- natives Olivenöl extra

### Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und fein hacken. Die Hälfte davon mit 1 EL Olivenöl in eine große beschichtete Pfanne geben und anschwitzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 3/4 davon in die Pfanne geben.

2 Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden und zufügen. Alles 10 Minuten garen, bis es weich ist, dabei regelmäßig umrühren.

Für die Salsa die restlichen gehackten Paprikaschoten und die restlichen Zwiebelwürfel mit je 1/2 EL Rotwein-Essig und nativem Olivenöl extra mischen. Einen Großteil der Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und untermischen. Die Salsa abschmecken.

Die Paprikamischung in der Pfanne mit 1 EL Rotwein-Essig verrühren und mit den Tomaten in den Mixer geben. Pürieren, bis die Sauce eine seidenglatte Konsistenz hat. Die Sauce zurück in die Pfanne gießen. Die Kichererbsen abtropfen lassen, untermischen und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrustfilets rautenförmig einritzen und mit 1 EL Öl und den restlichen 4 ungeschälten Knoblauchzehen in eine große beschichtete Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten, bis das Fleisch goldbraun und durchgegart ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Das Fleisch aufschneiden und mit den Kichererbsen auf Teller verteilen. Salsa, Knoblauch und die restlichen Basilikumblätter hinzufügen. Zum Schluss 1 Spritzer Balsamico dazugeben.

*Rezept: Jamie Oliver*

*Quelle: Jamie Oliver: 7 Mal anders*

