

Pouletgeschnetzeltes mit Tomatensauce

Für 4 Personen

Tomatensauce:

1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
	Butter zum Dämpfen
750 g	Tomaten, entkernt, in Würfel geschnitten
je 1	gelbe und grüne Peperoni, gerüstet, in Streifen geschnitten
2–3 EL	Tomatenpüree
einige	Kräuterzweige, z. B. Oregano, Majoran, Salbei, Thymian, zu einem Sträusschen gebunden
0,5 dl	Rotwein oder Wasser
½ TL	Salz
	Pfeffer
2 TL	Rohrzucker

25 g	Pinienkerne
5 Tranchen	Bratspeck, in Scheiben geschnitten
1 Handvoll	kleine Salbeiblätter
1–2	Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
500–600 g	Pouletgeschnetzeltes
	Salz, Pfeffer

1 Tomatensauce: Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Tomaten, Peperoni, Tomatenpüree und Kräutersträusschen beifügen, mitdämpfen. Mit Rotwein oder Wasser ablöschen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 45 Minuten köcheln, 10–15 Minuten ohne Deckel zur gewünschten Konsistenz einkochen. Kräutersträusschen entfernen.

2 Pinienkerne in der Bratpfanne anrösten, beiseite stellen. Bratspeck, Salbei und

Knoblauch in derselben Pfanne anbraten, herausnehmen und warm stellen.

3 Geschnetzeltes im übrig gebliebenen Fett vom Speck rundum anbraten, würzen.

4 Sauce und Poulet in Schüsselchen anrichten. Mit Pinienkernen-Speck-Mischung garnieren.

Tipps:

- Mit Teigwaren servieren.
- Tomatensauce ohne Poulet, aber mit 400 g Teigwaren, ergibt eine Hauptmahlzeit für 4 Personen.

INFOS

Zubereiten: ca. 35 Minuten

Einkochen: ca. 1 Stunde



leicht

Nährwerte pro Portion: Energie 277 kcal
Eiweiss 41 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 9 g

