

Piccata vom Huhn

Piccata di pollo



Zutaten für zwei Personen:

2 dünnere Scheiben
Hähnchenbrust zu je ca. 80-
100 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 knapper EL Olivenöl
2-3 EL geriebener Parmesan
3-4 EL gehackte Petersilie
2 kleinere Knoblauchzehen
Garnitur:
60-75 g Farfalle oder Penne
6-8 mittlere Champignons
1 Tasse TK Erbsen (ca. 100 g)
75 ml Hühnerbrühe
2 Scheiben Lachsschinken
(opt.)
Tomatensauce:
150-200 ml passierte Tomaten
1 TL italienisches Würzsalz
Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 160°
vorheizen.
2. Hähnchenschnitzel salzen
und pfeffern, in einer
beschichteten Pfanne in
einem EL Olivenöl auf bei-
den Seiten kurz anbraten.
3. Hähnchenscheiben in
eine feuerfeste Form legen.
Geriebenen Parmesankäse,
gehackte Petersilie und
durchgepresste Knoblauch-
zehe vermengen und auf
die Hähnchenscheiben
verteilen. Ca. 10 Minuten im
Ofen überbacken.
Garnitur und Sauce:
1. Farfalle nach Vorschrift
zubereiten. Garprobe
machen.
2. Pilze putzen und
halbieren.

3. Pilze im Bratfett der
Hähnchenschnitzel
andünsten. 75 ml Hühner-
brühe und 1 Tasse TK
Erbsen zugeben und ca. 8
Minuten bei geschlossenem
Deckel dünsten. Nudeln
unterrühren.
4. Passierte Tomaten in
einem separaten kleinen
Topf erwärmen und
würzen.
5. Piccata anrichten,
Tomatensauce angießen
und Garnitur verteilen.
6. Optional Lachsschin-
ken oder Parmaschinken
in feine Abschnitte teilen
und auf dem Gericht
verteilen.

Hinweise:

Wenn man sich an die
Mengen hält, kann das als
Gericht zum Abnehmen
durchgehen. Anders als
viele andere
Abnehmgerichte schmeckt
dieses aber prima.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Geflügel, Huhn, italienisch

Rezeptanregung:
[www.brigitte.de/kochen/
rezepte/rezept/piccata-vom-
huhn](http://www.brigitte.de/kochen/rezepte/rezept/piccata-vom-huhn) Nov 2014
Anpassung und Foto: Walter
Stand 16.01.2023