

Geflügel Rezepte

Geflügelleber Mit Tomatensoße

Gattung: Saucen, Marinaden, Geflügel, Einfach, Kalorienarm, Diät, Gemüse

| | | Zutaten | |
|-------|----------------|---------|----------------|
| 250 g | Geflügelleber | 1 | Essl. Olivenöl |
| 2 | Essl. Olivenöl | | Salz |
| 1 | Zwiebel | | Pfeffer |
| 1 | Zucchini | 1/2 | Bd. Thymian |
| 750 g | Tomaten | | |

Geflügelleber abspülen, trockentupfen und kleinschneiden.

In heißem Olivenöl zart rosa anbraten und beiseite stellen.

Zwiebel und Zucchini würfeln und mit abgezogene, in Spalten geschnittene Tomaten in Olivenöl andünsten, 5 Minuten garen.

Leber unterheben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

Thymian hacken, darüber streuen.

Tipp: Passt wunderbar zu Spaghetti und Bandnudeln.

Pro Person 230 Kalorien