



AUFLAUF MIT FRÜHLINGSGEMÜSE UND HÄHNCHENBRUSTFILET

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 600 g grüner Spargel
- 3 Karotten
- 200 g Erbsen, TK
- 100 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Hähnchenbrustfilets, je ca. 150 g
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Sahne
- 100 ml klare Gemüsebrühe
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 3 EL frische Kräuter, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen und etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons halbieren. Die Spargelstücke und die Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons in die Pfanne geben und andünsten. Die Sahne mit der Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen.

Das Gemüse in einer Auflaufform (ca. 28 x 19 cm) verteilen und mit der Sahnesoße übergießen.

Die Hühnerbrustfilets daraufsetzen und mit dem Mozzarella bestreuen.

Für 10 Minuten in den Ofen geben und überbacken. Herausnehmen und mit den Kräutern bestreuen.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

514 kcal / 2156 kJ

Kohlenhydrate: 15,5 g

Fett: 27,0 g

Eiweiß: 48,1 g

Ballaststoffe: 7,2 g

BE: 1,3

