

Blumenkohl-Hähnchen-Auflauf

Aufläufe » Blumenkohl-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 1 gr. Blumenkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Öl
- » 4*150g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 500g Dosentomaten
- » 1-2TL Kräuter der Provence
- » 2TL heller Soßenbinder
- » 60g Gratin-Käse
- » 30g gemahlene Haselnüsse

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 5-6min garen. Abgießen und abschrecken. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite 1min anbraten.

2. Zwiebel würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides in der Pfanne glasig dünsten. Tomaten zufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Soßenbinder einrühren, aufkochen lassen und beiseite stellen.

3. Auflaufform fetten. Boden mit etwas Soße bedecken. Blumenkohl und Fleisch einfüllen und restliche Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C 30min garen. Käse und Nüsse mischen, ca. 10min vor Ende der Garzeit über den Auflauf geben. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Nährwerte: 440kcal/E45g/F16g/KH9g pro Portion

angelegt am: 14.09.2002

Rezept-Nr: 157

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke