

Blumenkohlauflauf mit Hähnchenfilet

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 Blumenkohl
2 EL Öl
1 TL italienische Kräuter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 ml passierte Tomaten
50 g geriebener Käse
25 g Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 381 kcal, 15 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Blumenkohlauflauf mit Hähnchenfilet

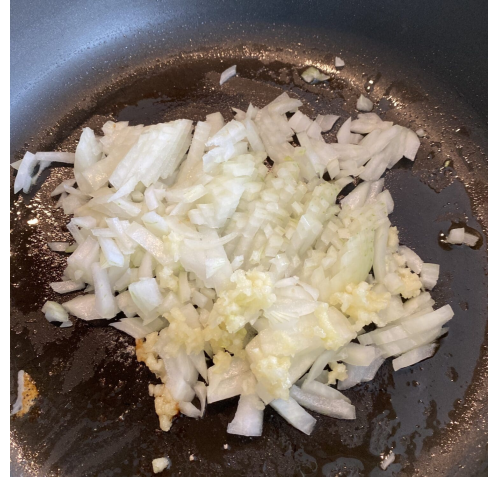
Zubereitung:

1. Zuerst den Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen.
2. Nebenbei die Hähnchenfilets in 1 EL ÖL von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...
3. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind. Aus der Pfanne nehmen.



Blumenkohlauflauf mit Hähnchenfilet

4. Jetzt Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, anschließend in 1 EL Öl anschwitzen...



5. ...und mit passierten Tomaten und italienischen Kräutern 10 Minuten köcheln lassen.



6. Zuerst den Blumenkohl mit der Sauce in eine Auflaufform geben, dann die Hähnchenfilets darauf legen und alles für 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



7. Mit geriebenem Käse und Walnüssen bestreuen und 2 bis 5 Minuten mit

Blumenkohlauflauf mit Hähnchenfilet

der Grillfunktion überbacken, Blumenkohlauflauf mit Hähnchenfilets anrichten und genießen. ☑



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**