



Hähnchenauflauf mit Zucchini

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
4 EL Olivenöl
2 TL Curry
750 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 ml passierte Tomaten
Salz und Pfeffer
125 g Tomaten
100 g Käse
Thymian



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten



Hähnchenauflauf mit Zucchini

Zubereitung:

1. Für den Hähnchenauflauf zuerst die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Dann das Öl mit dem Currypulver mischen und mit dem Hähnchenfilet vermengen.



2. Als nächstes die marinierten Hähnchenfiletstücke von jeder Seite circa 1 Minute scharf anbraten...



3. ...bis sie goldbraun sind. Kurz zur Seite stellen.





Hähnchenauflauf mit Zucchini

4. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein würfeln. Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch in der gleichen Pfanne circa 3 bis 4 Minuten anbraten.



5. Dann die passierten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, circa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen und in eine Auflaufform geben.



6. Hähnchenfiletscheiben auf die Gemüsemischung geben und alles im Ofen bei 180 Grad circa 10 Minuten garen.



7. Tomaten halbieren und dazugeben, Käse darüber streuen und weitere 5



Hähnchenauflauf mit Zucchini

bis 10 Minuten im Ofen garen.



8. Zum Schluss den Hähnchenauflauf mit Thymian toppen und genießen.



Hähnchenauflauf mit Zucchini



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