

Hähnchen-Rosenkohlauflauf

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
1 kg Rosenkohl
600 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Öl
2 EL Mehl
250 ml Milch
250 ml Gemüsebrühe
200 g Gorgonzola
0.5 TL Muskat
Salz und Pfeffer
2 EL Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 760 kcal, 31 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Hähnchen-Rosenkohlauflauf

Zubereitung:

1. Als erstes den Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Dann die Kartoffeln schälen und kleinschneiden und schließlich beides zusammen in Salzwasser garen.



2. Dann die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in 1 EL Öl anschwitzen.



3. Mit Mehl bestäuben und umrühren.



Hähnchen-Rosenkohlauflauf

4. Milch, Brühe und Gorgonzola dazugeben und circa 10 Minuten köcheln lassen.



5. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



7. ... bis sie goldbraun gebraten sind.

Hähnchen-Rosenkohlauflauf



8. Zum Schluss Kartoffeln, Rosenkohl und Sauce in eine Auflaufform geben, mit den Hähnchenfilets und gehackten Walnüssen toppen und circa 8 bis 10 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.



9. Hähnchen-Rosenkohlauflauf – einfach immer lecker! ☺



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Rosenkohlauflauf



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**