

Andrea Safidine Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen

Freitag, 26. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

3	Hähnchenbrustfilets á ca. 200 g
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	rote Paprikaschoten
1 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Gemüsebrühe
400 g	gehackte Tomaten aus der Dose
3 Zweige	Thymian
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Mozzarella



Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen. Anschließend in grobe Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.
3. Paprikaschoten waschen, putzen, grob schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Auflaufform verteilen.
5. In der gleichen Pfanne nun die Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch dazugeben, dann die Paprikastücke zufügen und mit anbraten.
6. Das Paprikagemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gehackten Tomaten dazugeben.
7. Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.
9. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen, die Sahne unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Fleischstreifen in der Auflaufform verteilen.
10. Den Mozzarella in Stücke zupfen und über den Auflauf verteilen, einige Stücke auch unter die Oberfläche drücken.
11. Tomaten-Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten fertig garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.
12. Danach das Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, die Thymianzweigen entfernen. Ofen-Hähnchen anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Nudeln.

Pro Portion: 380 kcal/ 1580 kJ
8 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 18 g Fett