

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT MEDITERRANEM OFENGEMÜSE



Schnelles, gesundes Mittagsgeschicht mit Ofengemüse und gefüllter Hähnchenbrust. Für das mediterrane Ofengemüse kann natürlich Gemüse der Wahl verwendet werden! Hierbei sollte nur darauf geachtet werden, dass das Gemüse so geschnitten wird, dass die verschiedenen Sorten dieselbe Garzeit haben.



Zubereitungszeit

40-45 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Kartoffeln halbieren und 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und für ca. 10 Min. bei 200 °C Oberunterhitze vor garen. Zucchini in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in 5 mm breite Ringe schneiden. Knoblauchzehe vierteln. Paprika in 1 cm breite Streifen schneiden. Champignons evtl. halbieren. Olivenöl, Oregano, Rosmarin, Minze, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln, Zucchini, Aubergine, Champignons, Knoblauch, Paprika und Champignons mit dem Kräuteröl vermischen und auf dem Blech verteilen. 20-25 Min. rösten. Tomaten zufügen und weitere 5 Min. rösten.

Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Min. einweichen, anschließend ausdrücken. Alternativ können auch getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten verwendet werden. Diese müssen nicht eingeweicht werden. Hier sollten die Tomaten leicht ausgedrückt werden, damit das überschüssige Öl entfernt wird. Eine Tasche in jede Hähnchenbrust schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Frischkäse verrühren. Hähnchenbrust mit dieser Mischung füllen und mit Zahnstochern das Fleisch fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Wasser ablöschen und die Gewürze zufügen. Den Deckel verschließen und ca. 10 Min. garen. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

MEDITERRANES OFENGEMÜSE:

- ☐ **4** Kartoffeln (vorw. festkochend)
- ☐ **1** Zucchini
- ☐ **1** Aubergine
- ☐ **2** rote Zwiebeln
- ☐ **1** Knoblauchzehe
- ☐ **1** Paprika (rot)
- ☐ **1** Paprika (grün)
- ☐ **200 g** Champignons
- ☐ **2 EL** Olivenöl
- ☐ **2 TL** Oregano (getrocknet)
- ☐ **2 TL** Rosmarin, getrocknet
- ☐ **2 TL** Minze (getrocknet)
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **1 Pr.** Pfeffer
- ☐ **200 g** Cocktailtomaten

HÄHNCHENBRUST:

- ☐ **60 g** getrocknete Tomaten
- ☐ **4** Hähnchenbrüste (à 120 g)
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **1 Pr.** Pfeffer
- ☐ **4 EL** Frischkäse
- ☐ **2 TL** Öl
- ☐ **200 ml** Wasser
- ☐



GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT MEDITERRANEM OFENGEMÜSE

- ☐ **2 TL** Oregano
- ☐ **2 TL** Paprikapulver,
edelsüß oder
scharf
- ☐ **2 TL** Rosmarin