



Hähnchenbrustfilets in Sahnesoße mit Erbsen-Reis



Zutaten

Menge

5 Zweige	frisches Basilikum
2 EL	Butter
300 g	Basmati-Reis
100 ml	Brühe
1 TL	Tomatenmark
	Salz
4 kleine	Hähnchenbrustfilets
1/2	Zitrone
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Chiliflocken
1/2 TL	Oregano
200 g	TK-Erbesen
1 TL	Mehl
2	Tomaten
100 g	Parmesan
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
300 ml	Sahne

Tipp

Du kannst aus unserem Hähnchen-Auflauf auch ganz einfach ein Low-Carb-Gericht machen, indem du den Erbsen-Reis einfach weglässt.

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 25 Min. Backzeit

pro Portion: 3421 kJ, 817 kcal, 76 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 42 g Fett, 155 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Du bist ein absoluter Auflauf-Fan? Dann solltest du unbedingt diesen leckeren Hähnchen-Auflauf mit Sahne, Tomaten und Parmesan probieren! Zu unserem Hähnchen-Auflauf haben wir noch einen leckeren Erbsen-Reis als Beilage zubereitet. Beides ist wirklich super schnell gemacht und geht total einfach! Für den Hähnchen-Auflauf musst du das Hähnchen einfach scharf anbraten und anschließend mit der selbstgemachten Tomaten-Sahne-Soße in eine Auflaufform geben. Dann kommt noch etwas geriebener Parmesan auf den Auflauf und dann kann das Ganze auch schon in den Ofen. Während der Backzeit kannst du den Erbsen-Reis zubereiten. Dazu wird ganz einfach Basmati-Reis gekocht und mit tiefgekühlten Erbsen vermengt. Nach kurzer Zeit ist die leckere Beilage dann auch schon fertig. Probiere unseren Hähnchen-Auflauf unbedingt einmal aus! So schnell geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Dann schneidest du die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel. Danach die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Nun 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten eine Minute lang kurz und kräftig anbraten. Dann salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen.

Step 2:

Nun nochmals 1 EL Butter in die Pfanne geben und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Dann das Ganze mit Mehl bestäuben, verrühren und mit der Brühe, der Sahne, den Tomatenwürfeln und dem Tomatenmark ablöschen. Kurz einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Chili, Oregano und etwas Zitronenabrieb und Saft würzen. Anschließend die Soße über das Hähnchen geben. Den Parmesan fein reiben und ebenfalls über das Hähnchen streuen. Im heißen Ofen für ca. 25 Minuten überbacken.

Step 3:

In der Zeit kannst du die Beilage machen. Dazu den Reis gut waschen und zusammen mit 600 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend für ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, den Herd ausschalten und den Reis mit Deckel noch etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach kannst du die Erbsen unterrühren und den Reis leicht salzen, wenn du magst.

Step 4:

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit gehacktem Basilikum bestreuen und mit dem Erbsen-Reis servieren.