



Makkaroni Auflauf mit Hühnchen und Béchamelsauce



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 15 Min. Back- + 10 Min. Kühlzeit

pro Portion: 3184 kJ, 761 kcal, 82 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 30 g Fett, 74 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Hol die Auflaufform aus dem Schrank, denn wir haben einen mega leckeren Mac-(n)-Cheese Chicken-Brokkoli-Auflauf für dich gekocht. Dafür bereitest du Erbsen und Brokkoli zu und kochst die Makkaroni ab. Jetzt kannst du schon das Hühnchen garen und den Ofen vorheizen. Eine cremige Béchamelsauce darf bei diesem Hühnchen Auflauf auf keinen Fall fehlen. Anschließend wird das Ganze mit Mozzarella und Parmesan garniert und natürlich noch mit jeder Menge Käse überbacken. So easy geht's:

Step 1:

Lege dir alle Zutaten für die Füllung bereit und fülle die TK Erbsen in eine kleine Schale, damit diese langsam auftauen können. Wasche den Brokkoli und lasse ihn über der Spüle oder auf einem Küchentuch abtropfen. Setze nun einen mittelgroßen Topf mit 2-3L Wasser auf, füge 3 TL Salz hinzu und lasse die Makkaroni im kochenden Wasser etwas kürzer als angegeben köcheln, damit sie nicht zu weich werden (je nach Packungsanleitung, ca. 5 Minuten).

Step 2:

Während die Nudeln kochen, kannst du den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und den Strunk entfernen. Stelle einen weiteren mittelgroßen Topf mit etwas Wasser und einer Gareinlage auf den Herd und lasse den Brokkoli, wenn das Wasser kocht, ca. 10 Minuten darin garen, bis er bissfest ist. Wenn du keine Gareinlage hast, kannst du den Brokkoli einfach so in einen Topf mit wenig Wasser legen, den Deckel aufsetzen und zwischendurch die Röschen wenden, damit sie gleichmäßig gar werden. Gieße sowohl die Makkaroni als auch den Brokkoli über einem Sieb ab. Die Makkaroni müssen zusätzlich unter kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit sie später nicht zusammenkleben. Sollte der Brokkoli noch einen Moment brauchen, kannst du währenddessen schon mit Step 3 beginnen.

Step 3:

Heize den Ofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vor und fette die Auflaufform mit Butter ein. Jetzt bereitest du das Hühnchen zu. In einem kleinen Topf bringst du 1L Wasser mit der Hühnerbrühe zum Kochen. Schneide in der Zwischenzeit das Hühnchen in kleine Stückchen (daumengroß) und lasse sie im kochenden Wasser ca. 10 Minuten garen. Stelle die Brühe danach beiseite (diese benötigst du später noch), schöpfe das Hühnchen ab und lasse es über einem Sieb abtropfen, damit der Auflauf später nicht zu wässrig wird.

Step 4:

Bereite nun die Béchamelsauce vor. Lasse die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und warte, bis sich kleine Bläschen bilden und vermehren. Gib das Mehl zu der Butter und rühre mit dem Schneebesen solange, bis sich eine einheitliche und leicht bräunlich Masse bildet. Füge rasch und mit kleinen Pausen, in der die Masse Zeit hat anzudicken, Milch und die Brühe vom Hühnchenkochen unter starkem Rühren hinzu. Reibe den Parmesan und würze die Soße anschließend mit dem Käse, Salz, Pfeffer und Paprika. Lasse etwas Parmesan für das spätere Garnieren übrig.

Step 5:

Wasche und hacke die Petersilie. Fette die Form mit Butter ein. Vermenge Nudeln, Brokkoli, Erbsen, Fleisch und Petersilie in der Form und gieße die Béchamelsauce darüber. Achte darauf, dass alles weitestgehend bedeckt ist. Sollten sich bei der Zubereitung der Sauce kleine Klümpchen gebildet haben, gießt du die Soße einfach durch ein Sieb. Garniere den Auflauf mit Semmelbröseln, Mozzarella und Parmesan.

Step 6:

Überbacke den Auflauf 10-15 Minuten im Ofen und lasse ihn etwas abkühlen, bevor du ihn schneidest.

Zutaten

Für die Füllung:

125 g	Erbsen TK
500 g	Brokkoli
	Salz
250 g	Makkaroni
1 EL	Hühnerbrühe (instant)
300 g	Hähnchenfilet

Für die Béchamelsauce:

4 EL	Butter
4 EL	Weizenmehl
1/2 L	Milch 3,5%
100 g	Parmesan
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
5 Stiele	Petersilie (frisch), alternativ andere Gartenkräuter
1 EL	Butter zum Einfetten
4 EL	Semmelbrösel
100 g	geriebener Mozzarella

Sonstiges:

Auflaufform, ca. 30x40 cm
Mittelgroßer Topf mit Gareinlage
Schöpfkelle
Abtropfsiebe

