

Rezept

Hähnchen-Gemüse-Auflauf

Ein Rezept von Hähnchen-Gemüse-Auflauf, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Olivenöl	1 TL Honig
2 EL Sojasauce	1 EL Chili-Sauce
1 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)	1 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
400 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Tomaten
1 großer Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 EL Rapsöl
25 ml Hühnerbrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Olivenöl, Honig, Soja- und Chilisauce, Preiselbeeren, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit der Marinade in einer Schüssel mischen und 1 Std. durchziehen lassen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. 1 Zweig Rosmarin und den Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blätter abstreifen und hacken. Tomaten und Zucchini waschen, putzen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und würfeln.
3. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten und anschließend mit Tomaten, Zucchini und Paprika in einer Auflaufform (ca. 20 cm × 30 cm) mischen. Das Gemüse salzen und pfeffern.
4. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade auf die Gemüsemischung geben. Die Hühnerbrühe angießen und den restlichen Rosmarinzweig auf den Auflauf legen. Diesen im heißen Backofen (Mitte) ca. 40 Min. garen.
5. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf zwei Tellern anrichten und genießen.