

Rezept

Hähnchen auf Gemüsegratin

Ein Rezept von Hähnchen auf Gemüsegratin, am 09.06.2026

Zutaten

300 g kleine junge Zucchini	2 Fleischtomaten
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 170 g)
1 großes Bund Petersilie	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	2 EL entsteinte grüne Oliven
1 EL Kapern	1 getrocknete Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad).

2. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

3. Zucchini und Tomaten lagenweise in eine große flache Form oder in vier kleine Portionsförmchen (alles ofentauglich) einschichten. Salzen, pfeffern und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

4. Die Hähnchenbrustfilets der Länge nach halbieren, salzen und pfeffern. Nebeneinander auf das Gemüse legen.

5. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen. Alles mit Oliven, Kapern, Chili und restlichem Öl mit einem Pürierstab fein zerkleinern.

6. Die Petersilienmischung mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Filets verteilen. Im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen.