

Rezept

Hähnchen-Chicorée-Gratin

Ein Rezept von Hähnchen-Chicorée-Gratin, am 04.10.2023

Zutaten

| | |
|---------------------------------|---|
| 400 g Hähnchenbrustfilet | 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß |
| Salz | Pfeffer |
| 3 Stauden Chicorée | 2 EL Öl |
| 100 ml Apfelsaft | 100 g Schmand |
| 1 milder Apfel | 5 Trockenpflaumen (oder 100 g blaue Trauben) |
| 1 TL Fenchelsamen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Fleisch in 3-4 cm breite Stücke schneiden. Paprika, 1/4 TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Das Fleisch darin rundherum wälzen. Chicorée waschen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum anbraten, den Chicorée zugeben und kurz mitbraten. Apfelsaft und Schmand verquirlen und Fleisch und Chicorée damit ablöschen.
3. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Pflaumen in schmale Streifen schneiden. Beides mit den Fenchelsamen in der Pfanne verteilen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 25 Min. garen.