

Rezept

Hähnchensteaks aus dem Ofen

Ein Rezept von Hähnchensteaks aus dem Ofen, am 19.01.2025

Zutaten

200 g Champignons	2 Knoblauchzehen
100 g Kochschinken	200 g Mozzarella
100 g Parmesan	4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
Salz	Pfeffer
4 EL Butter	500 ml Tomatenpüree
50 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)	½ TL frisch geriebene Muskatnuss
100 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 48 g F, 74 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Schinken in 5 mm große Würfel schneiden. Mozzarella und Parmesan grob reiben. Die Hähnchenfilets waagrecht halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 2 EL Butter hineingeben und die Steaks darin pro Seite in ca. 1 Min. hell anbraten. In eine Auflaufform legen. Übrige Butter (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Pilze, Knoblauch und Schinken darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Tomatenpüree und Röstzwiebeln einrühren und aufkochen. Mit Muskat, 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer würzen.
3. Die Sauce über die Filets verteilen. Mit Sahne beträufeln, mit dem Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen und ca. 15 Min. ruhen lassen, dann servieren. Dazu passen Baguette und frischer Blattsalat.