

Rezept

Kokos-Hähnchen-Auflauf

Ein Rezept von Kokos-Hähnchen-Auflauf, am 12.06.2026

Zutaten

je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote (à 150 g)	1 kleine Gemüsezwiebel (150 g)
1 EL Rapsöl	200 g Hähnchenfilets
Cayennepfeffer	Salz
3 EL ungesüßter Soja-Drink (Reformhaus)	50 g Frischkäse (16 % Fett absolut)
6 EL Gemüsebrühe	15 g Kokosraspel
etwas abgeriebene Limettenschale	150 g Joghurt (1,5 % Fett)
	1 TL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 343 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Hähnchenfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin nur kurz rundum anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, herausnehmen. Ofen auf 200° vorheizen.
3. Zwiebeln im Bratöl anbraten. Paprika zugeben, 5 Min. dünsten. Frischkäse mit Soja-Drink glatt rühren. Kokosraspel untermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
4. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Brühe angießen. Das Fleisch obenauf verteilen, Kokoscreme in Klecksen darauf geben. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen. Joghurt, Limettenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, zum Auflauf reichen.