

Rezept

Überbackene Paprika-Hähnchenbrustfilets

Ein Rezept von Überbackene Paprika-Hähnchenbrustfilets, am 09.10.2024

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 50 g)	2 Knoblauchzehen
2 kleine rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer
300 g passierte Tomaten	125 g Mozzarella in Scheiben
75 g geriebener Edamer	Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 738 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen, entkernen und zuerst in Längsstreifen und dann in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein würfeln. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln.
2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen mit der Hälfte des Knoblauchs darin von allen Seiten in ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
4. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Gemüswürfel einstreuen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. dünsten. Die Hähnchenstreifen dazugeben, mit den passierten Tomaten übergießen und die Kräuterzweige einlegen. Ca. 4 Min. garen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüse in eine Auflaufform geben, Hähnchenstreifen und Sauce darübergeben, Mozzarella und Edamer gleichmäßig darüber verteilen und im Backofen in ca. 5 Min. überbacken.