Rezept

Überbackenes Hähnchenbrustfilet

Ein Rezept von Überbackenes Hähnchenbrustfilet, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
400 g	Egerlinge
	Pfeffer
	Salz
150 ml	Hühnerbrühe
250 g	Mozzarella (Abtropfgewicht)
500 g	Tomaten
4	Hähnchenbrustfilets ohne Haut à 125 g
3 EL	Olivenöl
	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Magermilchpulver
2 EL	kleine Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und würfeln. Egerlinge putzen, in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets trockentupfen, mit Pfeffer würzen.

2. Backofen auf 225° vorheizen. Eine flache feuerfeste Form dünn mit Öl einfetten. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets darin pro Seite 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Zwiebel und Pilze im Bratfett 2 Min. braten. Brühe und Milchpulver zugeben, 5 Min. garen. Den Mozzarella kurz abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

3. Tomatenwürfel und Basilikumblätter unter die Pilze mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Form geben, Hähnchenbrustfilets nebeneinander darauf legen und mit den Mozzarellascheiben bedecken. Restliches Olivenöl darüber träufeln. Im Ofen (unten, Umluft 200°) in ca. 20 Min. überbacken.