

Hähnchen-Auflauf mit Paprika

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 150 g Champignons
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml (15 % Fett) Kochsahne
- 100 g (aus dem Glas) Ajvar
- 100 g Mozzarella

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Die Hälfte des Rapsöls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Champignons darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Restliches Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zusammen mit Gemüse, Kochsahne und Ajvar in eine Auflaufform geben und gut vermischen. Mit fein gehacktem Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 15-20 Minuten überbacken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen