

Überbackenes Gemüsehähnchen

Zutaten (für 2 Personen) (für 2 Personen):

- 200 g Zucchini
- 200 g Auberginen
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Tomaten
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL fein geriebener Käse

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze). Die Knoblauchzehe abziehen, Rosmarin waschen und die Nadeln von den Zweigen streifen. Beides fein hacken und mit etwa zwei Dritteln des Öls mischen.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit dem Knoblauch-Rosmarin-Öl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und 20 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

Inzwischen die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten 2 Minuten anbraten.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Tomatenscheiben sowie das Hähnchenfleisch auf dem Gemüse verteilen. Das Fleisch mit dem geriebenen Käse bestreuen. Das Blech zurück in den heißen Ofen schieben und das Hähnchen 10-15 Minuten überbacken. Nach Belieben mit etwas Rosmarin bestreuen und servieren.

Nährwerte (pro Portion):

437 kcal, 301 g Fett, 31 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Akne

COPD

Diabetes

Fettleber

Gastritis (evtl. ohne Knoblauch)

Hashimoto

Hämorrhoiden

Magenverkleinerung

metabolischem Syndrom

MS

Nasenspolypen

Sinusitis

Sodbrennen/Reflux (evtl. ohne Knoblauch)

Verstopfung

Zöliakie (auf "Glutenfrei"-Kennzeichnung bei industriell verarbeiteten Zutaten achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.01.2021

Koch/Köchin:

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