Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Hähnchen

Aufläufe » Geflügel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» 4 Scheiben Frühstücksspeck
» 5 Möhre(n)
» 6 Kohlrabi
» 2 TL Instant-Gemüse-Brühe
» 2 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Butter/Margarine
» 100g Schlagsahne
» 75g ger. Gouda
» 1-2 EL Soßenbinder
» 1 Prise Zucker
» Kerbel

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fleisch waschen und trockentupfen. Filets mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Möhren putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 450ml Wasser aufkochen, die Brühe einrühren und Kohlrabi und Möhren darin ca. 10min garen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Fleisch darin kräftig anbraten. Bei schwacher Hitze unter Wenden ca. 8min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butter zum Gemüse geben. Sahne zufügen und aufkochen. 2/3 Käse und Soßenbinder einrühren, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Gemüse in eine Auflaufform füllen. Fleisch hineinsetzen, mit Rest Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 15min backen. Mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 530kcal/E42g/F35g/KH14g pro Portion

angelegt am: 24.02.2007 Rezept-Nr: 2222

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke