

Gratinierter Filetpfanne mit Bohnen

Aufläufe » Geflügel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2EL Öl
- » 1 dickes Schweinefilet
- » Salz & Pfeffer
- » 600g Bohnen (grün)
- » Bohnenkraut
- » 75g Schalotte(n)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 75g Frühstücksspeck
- » 40g Butter/Margarine
- » 30g Mehl
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 250ml Milch
- » 100g Gouda
- » 1 Eigelb

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Salzwasser mit Bohnenkraut aufkochen
- tiefgefrorene Bohnen darin 4min garen

- Hähnchenbrust halbieren
- Schalotten vierteln
- Petersilie fein hacken
- Speck in feine Streifen schneiden

Soße zubereiten:

- Fett erhitzen
- Mehl darin anschwitzen
- Brühe und Milch einrühren
- 5min köcheln lassen
- Käse einrühren, schmelzen
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Topf vom Herd nehmen
- Eigelb unterrühren

Fertigstellung:

- Schweinefilet 15min und Hähnchenbrust 9-10min in Öl braten
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Speck und Schalotten knusprig anbraten
- Bohnen und Petersilie zufügen, schwenken
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Bohnen in die Auflaufform geben
- Fleisch in Scheiben schneiden, darauf legen
- mit Soße übergießen
- im Ofen bei 200°C 20min überbacken
- mit Petersilie garnieren

Nährwerte: 620kcal/E55g/F38g/KH17g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002

Rezept-Nr: 83

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