Hähnchen-Gemüseauflauf mit Brokkoli

Aufläufe » Kartoffel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 750g Kartoffel(n)
» 6 Hähnchenbrustfilet(s)
» 2EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 400g Champignons
» 1 Brokkoli
» 30g Butter/Margarine
» 30g Mehl
» 250ml Milch
» Muskat
» 150g ger. Gouda

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser ca. 20min garen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Hähnchenfilets in Stücke schneiden. Im heißen Öl rundherum 8-10min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

2. Die Champignons halbieren und im heißen Bratfett unter Wenden 3-4min goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5min garen. Anschließend abgießen, das Brokkoliwasser dabei auffangen und 1/4l davon abmessen.

3. Gemüse und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Milch und Brokkoliwasser ablöschen, aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen.

4. Soße über das Gemüse gießen. Den Käse reiben und darüber streuen. Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20-25min überbacken.

Nährwerte: 660kcal/E57g/F34g/KH33g pro Portion

angelegt am: 21.06.2003 Rezept-Nr: 379

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