

Brokkoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen

Aufläufe » Blumenkohl-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Blumenkohl
- » 1kg Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1EL Öl
- » 30g Butter/Margarine
- » 30g Mehl
- » 250g Schlagsahne
- » 75g Mandelblättchen
- » 2EL Parmesan
- » 2 Tomate(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Portionsweise in $\frac{3}{4}$ l kochendem Salzwasser ca. 10min garen.

2. Hähnchenfilets im heißen Öl unter Wenden ca. 12min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Bratentopf nehmen und warm stellen. Fett im Bratöl schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mandelblättchen und Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gemüse in einer ofenfesten Form verteilen. Aufgeschnittene Filets darauf legen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 15min überbacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden und über das Gratin streuen.

Nährwerte: 610kcal/E32g/F45g/KH15g pro Portion

angelegt am: 30.11.2002

Rezept-Nr: 214

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