



Gemüse-Hähnchen-Auflauf

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Schlagsahne	200 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Tomatenmark	20 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Penne Rigate	500 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 180 °C (Ober-Unterhitze) vorheizen. Parmesan in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerngehäuse entfernen. Cherrytomaten halbieren.
3. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Thymian geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Zucchini und Paprika zugeben und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Sahne, gehackte Tomaten aus der Dose, Tomatenmark, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. In einer Auflaufform Sauce, Nudeln, Cherrytomaten und Hähnchen vermischen. Parmesan über den Auflauf geben und im Ofen ca. 30 Min. backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 1009 kcal

Kohlenhydrate 126 g

Eiweiß 64 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 29 g