



Kräuterhähnchen mit Gemüsegratin

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zucchini	2 St.
Auberginen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
saure Sahne	200 g
Eier	3 St.
Kräuter der Provence, getrocknet	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Alles fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im Kräuteröl marinieren und beiseitestellen.
2. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel saure Sahne mit Eiern, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence verrühren. In einer Auflaufform Gemüse vermengen und mit Eier-Sahne übergießen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Hähnchen mit Marinade in eine zweite Auflaufform geben und ebenfalls ca. 25 Min. im Ofen garen. Mit Gemüsegratin auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	37 g