



Mediterranes Hähnchen mit Parmesan überbacken

Zeit gesamt
 30minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	5 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	2 St.
Paprika, grün	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomaten, gehackt	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und jede Brust längs halbieren. In einer Schüssel Hähnchenbrust mit 2 EL Öl und Kräutern der Provence vermengen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben.
3. Hähnchen kräftig salzen und pfeffern. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika ca. 5 Min. anbraten. Gehackte Tomaten zugeben und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, Hähnchen in die Sauce setzen und mit Parmesan bestreuen. Mediterranes Hähnchen für ca. 10 Min. mit Parmesan überbacken und anschließend servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	552 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	32 g