

Überbackenes Hähnchenfilet



Zutaten: Zubereitung:

Zutaten für 4 Personen:

350 g Brokkoli
200 g Champignons
4 Hähnchenfilets
200 g Kürbiskernkäse,
gerieben
100 ml Weißwein
250 g Schlagsahne
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Etwas Butterschmalz
zum Anbraten

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Diese in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann abgießen und unter kaltem Wasser kurz abschrecken.
2. Brokkoli gut abtropfen lassen.
3. Champignons putzen und vierteln.
4. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt zur Seite stellen.
6. Das Butterschmalz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen und kurz köchelnd einreduzieren lassen.
7. Nun die Sahne und Brühe dazugeben und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
8. Die Pfanne von der Platte nehmen, die Hälfte des geriebenen Kürbiskernkäses in die Soße geben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken.
9. Hähnchenfilets, Champignons und den Brokkoli in eine große Auflaufform geben. Die Soße darüber gießen und mit dem übrigen Kürbiskernkäse bestreuen.
10. Hähnchenfilets im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft für ca. 20 Minuten überbacken.

Viel Spaß beim Nachmachen!

aus Heumilch g.t.S.

