

Hähnchenbrust mit Ofengemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 3 bunte Paprikaschoten
- 3 kleine Zucchini
- 6 kleine Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 500 g frische Champignons
- 1 Paket italienische Kräuter (TK)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Rotwein
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die Paprika in Rauten und das restliche Gemüse in Scheiben schneiden. Die Schalotten werden geviertelt. Den Knoblauch pressen oder fein würfeln.

Alles in eine feuerfeste Auflaufform geben. Salzen, pfeffern, mit etwas Chilipulver und den Kräutern würzen und mit Olivenöl großzügig beträufeln.

Das Hähnchenbrustfilet im Olivenöl scharf anbraten, NICHT durchgaren. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Das Tomatenmark in der Pfanne anschwitzen und mit dem Glas Wein ablöschen. Den Fond über das Gemüse geben und einmal gut durchmengen.

Die Auflaufform bei 220° C Ober-/ Unterhitze für 35 min. in den Backofen. Ab und zu umrühren, sonst wird das obere Gemüse zu braun. Nach 25 min. das angebratene Fleisch dazugeben und fertig garen.

Dazu passt am besten gemischter Reis oder ein frisches Baguette!