

Überbackene Hähnchenbrust- Filets

Zutaten: für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets
200 g Tomaten
500 g Champignons
1 EL Zitronensaft, Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
200 g Mozzarella Käse



Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in Würfel von 2 oder 3 cm schneiden.

Die Champignons mit einem Tuch abreiben, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, klein schneiden und unter das Gemüse geben.

Die ganze Gemüsemasse salzen und nach Geschmack leicht pfeffern.

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

Das Fleisch kurz mit Wasser abspülen, ringsum mit Salz und Pfeffer einreiben und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten anbraten und noch pro Seite 3 - 4 Minuten langsam durchbraten lassen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten, das Fleisch nebeneinander in die Form einlegen und das ganze Gemüse mit den Kräutern darauf verteilen.

Den Käse in Scheiben schneiden und das Gemüse damit abdecken.

Die Hähnchenbrust - Filets in der Form, im Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 12 - 15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu serviert man als Beilage Baguette oder frisches Schwarzbrot.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ca. 415 kcal und ca. 15 g Fett

