

# 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

