

Hähnchenauflauf „Toskana“

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet

1 TL Honig, 1 kleines Stück Ingwerknolle

2 EL Sojasauce

2 EL ChilisaUCE

3 TL Olivenöl

1 EL Preiselbeerkonfitüre

3 EL Ketchup

600 g Kartoffeln

200 g Tomaten

2 Zehen Knoblauch, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, Salz, ¼ l Hühnerbrühe



Aus Honig, Sojasauce, ChilisaUCE, Preiselbeeren und feingehacktem Ingwer eine Marinade herstellen und die in grobe Stücke zerteilten Hähnchenbrüste für einige Stunden einlegen.

Die geschälten Kartoffeln grob würfeln und in Olivenöl ca. 15- 20 Min. braten. Den feingehackten Knoblauch, gehackte Kräuter und Salz zum Schluss mit dazu geben.

Die Kartoffeln in eine Auflaufform geben, darauf die marinierten Hähnchenstücke verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 20 Minuten backen. Dann die heiße Hühnerbrühe zugießen, die Tomaten in Stücken verteilen und nochmals 30 Minuten garen.

Inhalt pro Portion:

Energie 290 Kcal

Fett 6 g

Kohlenhydrate 29 g

Eiweiß 27 g

No.1 "Gesundheit"®
STÄDT. KRANKENHAUS
MARIA-HILF
g G m b H

Im Gesundheitspark Brilon