

Überbackener Schnitzeltopf

Zutaten für 6 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (a 120 g)

Salz

Pfeffer

1 EL Öl

10 Schalotten

4 gehäutete Tomaten

1 Glas Champignons in Scheiben (Einwaage ca. 300 g)

200 g Kochschinken

100 g Schmelzkäse

200 ml Milch (1,5 %)

3 EL Speisestärke

1 Pck. Tiefgekühlte Petersilie

120 g geriebenen Gouda

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten.

Die Schalotten in Ringe schneiden. Die Tomaten in Scheiben und den Kochschinken in Streifen schneiden. Alles zusammen mit den Champignons kurz anbraten.

Die Filets, den Kochschinken und das Gemüse in eine Auflaufform schichten.

Schmelzkäse mit Milch, Speisestärke, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. Die Masse über den Auflauf gießen, den Käse darüber streuen.

Bei 200°C ca. 35 Min. im Backofen fertig garen.

Pro Person:

Energie	298 kcal
Fett	13 g
Kohlenhydrate	7,4 g
Eiweiß	37 g