

Hähnchen-Gemüse-Auflauf

Aufläufe erinnern mich immer an meine Studienzeit. Denn in meiner Studienstadt Marburg gab es etliche Restaurants, die sich auf Aufläufe spezialisiert hatten. Das waren riesige Portion, sie waren günstig und unglaublich lecker. Dort konnte man sich ordentlich satt schlemmen. Manchmal reichten die Portionen sogar für zwei Mahlzeiten und ich hab mir die zweite Hälfte einpacken lassen. In München vermisse ich solche Restaurants. Deshalb muss ich öfters selbst Auflauf kochen. Zum Beispiel den hier:

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 grüne Paprika
- 1 Schalotte
- 1 kleine Dose Mais (165 g)
- 50 g Katenschinken
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 Chilischote
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 1 Kugel Mozzarella

So geht's:

Zuerst schneidet ihr das Geflügel in mundgerechte Würfel. Bratet sie kurz in einer Pfanne an. Gebt die Stücke in eine Auflaufform. Schneidet die Paprika und die Schalotte ebenfalls in Würfel. Hackt die Chilischote.

Gebt Paprika, Zwiebeln, Mais, Katenschinken und Chili ebenfalls in die Form. Verrührt die Zutaten und würzt sie mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence. Schneidet den Mozzarella in dünne Scheiben und verteilt ihn auf dem Auflauf.



Schiebt den Auflauf für 20 Minuten bei 180 Grad Celsius Umluft in den Backofen. Verteilt ihn dann auf zwei Teller und lasst ihn euch schmecken.

Info:

Auflauf muss nicht zwangsläufig mächtig sein. Dieser hier ist ganz leicht, denn wir verwenden keine Sahne und an Kohlehydraten nur gesunden Mais. Aber wir haben viel Protein im Fleisch, das lang sättigt und euren Körper mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt. Und die Paprika liefert uns ordentlich viel Vitamin C. Mit 115 Milligramm pro 100 Gramm hat sie zum Beispiel deutlich mehr als Zitronen, die nur auf 50 Milligramm kommen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 560 kcal
- Protein: 73 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Fett: 16 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/11/22/haehnchen-gemuese-auflauf>