

# Tomatenhähnchen - überbacken

## Zutaten | 2 Portionen

400 g	Hähnchenbrustfilet
20	Cocktailtomaten
1	größere Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	mittelgroße Paprikaschote
100 g	Schnittkäse (mind. 45 % Fett i.Tr.)
125 ml	Sahne
250 g	Crème fraîche
100 ml	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Backofen auf 200° C Ober/-Unterhitze vorheizen.
- Das Hähnchenbrustfilet kurz abspülen, gut trocken tupfen und von Sehnen befreien.
- Das Fleisch in eine flache Auflaufform legen.
- Cocktailtomaten abbrausen, Grün entfernen, abtrocknen und halbieren.
- Zwiebel und Knoblauch pellen.
- Die Zwiebel mittelfein würfeln.
- Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse in ein kleines Schälchen drücken.
- Paprikaschote halbieren, vom Stängel und den weißen Innenhäuten befreien, waschen, vierteln und in mittelfeine Würfel schneiden.
- Käse mittelfein reiben.
- Kochsahne, Crème fraîche, passierte Tomaten, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer größeren Schüssel verrühren.
- Zwiebelwürfel, gepressten Knoblauch, Cocktailtomaten und Paprikawürfel zufügen, vermengen, nochmals abschmecken.
- Die Sahne-Gemüse-Sauce gleichmäßig über das Hähnchenbrustfilet geben.
- Anschließend auch den Käse darüber verteilen und das Tomatenhähnchen für 45 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen überbacken.

---

## Tipp:

Das überbackene Tomaten-Hähnchen kann mit Reis aber auch einfach nur mit Baguette gegessen werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 823 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
899 kcal	58,9 g	22,9 g	68,5 g	523 mg