

Räuberfleisch

Zutaten | 4 Portionen

3 - 5	Hähnchenbrustfilet
1 Dose	Champignons
1 kleines Glas	Gewürzgurken
2	Paprikaschoten
150 g	Speck, gewürfelt
1 Zehe	Knoblauch
1 Becher	Schmand
1 EL	Tomatenmark
1 ½	Tabasco
	Salz, Pfeffer
	Paprika, rosenscharf

Zubereitungszeit: 30 Min.; Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Hähnchenbrust-Filet abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden in eine Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gurken abgießen. Beides in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln abziehen, Paprikaschoten waschen, putzen und beides in Streifen schneiden.
- Zwiebeln in etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Speckwürfel, Champignons, Gewürzgurken und Paprika dazu geben und alles kurz andünsten.
- Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und dazu geben.
- Alles mit der Brühe ablöschen und das Tomatenmark und den Schmand dazu geben.
- Sauce mit Tabasco, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und die Sauce über das Fleisch in die Auflaufform geben.
- Bei 170 °C Umluft im Backofen ca. 45 Minuten backen. Dazu schmecken Nudeln oder Reis.

Tipp:

Eine Variante für Käsefans: etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit geriebenen Käse darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 321 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
466 kcal	38 g	22 g	24g	98,2 mg