

Hähnchenkrüstchen in Frischkäsesoße

Zutaten | 4 Portionen

4	Hähnchenbrüste
6 Scheiben	Bacon
1 EL	Pflanzenöl
2 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl
300 ml	Vollmilch
200 ml	Gemüsebrühe
150 g	Kräuterfrischkäse
1 TL	Senf
	Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Min., Garzeit: ca 20 Min.

Zubereitung:

- Filets jeweils zwei Mal längs durchschneiden, so dass es 12 Teile ergibt. Waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Schinken halbieren, die Filets jeweils mit einer halben Scheibe umwickeln und in eine mit Öl eingefettete Auflaufform legen.
- Butter in einem Kochtopf erhitzen, Mehl dazugeben und hell anschwitzen. Portionsweise Milch und Gemüsebrühe unterrühren und die Soße aufkochen lassen. Kräuterfrischkäse unterrühren und mit Senf, Paprika und etwas Salz abschmecken.
- Die Soße über das Fleisch geben und 20 Minuten im Backofen bei 175°C Umluft garen.

Tipp:

Der Auflauf lässt sich gut vorbereiten, um ihn dann mit dem Eintreffen der ersten Gäste in den Ofen zu schieben. Die Frischkäsesauce passt auch prima zu anderen Gerichten!

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 294,2 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
436 kcal	31,9 g	18 g	20,8 g	153 mg