

Sommerhähnchen

Zutaten | 4 Portionen

4	Hähnchenbrustfilets
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
3-4	Möhren
1	Fenchelknolle
1	Paprika
200 g	Kirschtomaten
1	kleine Zucchini
	Abrieb einer Zitrone
300 g	Griechischer Joghurt
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Speisestärke
100 g	Sahne
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit 40 Min.

Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten, salzen, pfeffern und in eine Auflaufschale legen.
- Gemüse putzen und würfeln bzw. in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Fenchel und Zucchini kurz in der Pfanne anschwitzen.
- Das ganze Gemüse auf den Hähnchenfilets verteilen.
- Joghurt, Sahne, Kräuter, Stärke und Zitronenschalenabrieb gut miteinander vermengen und auf das Gemüse geben.
- Im vorgeheizten Ofen (175 °C Umluft) für ca. 40 Minuten backen.

Tipp:

Dazu passt Reis.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 496 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
461 kcal	25,0g	23,0 g	37,9 g	218 mg