

Hähnchen-Spätzle-Auflauf

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Spätzle
600 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Speiseöl
1 Dose	Pfirsichhälften
1	Zwiebel
1 EL	Currypulver
200 ml	Schlagsahne
200 g	Schmand
100 g	geriebener Käse, zB. Gouda

Zubereitungszeit: 30 Min.; Backzeit: 35 Min.

- Spätzle in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann in eine flache gefettete Auflaufform füllen.
- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben.
- Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Spätzle verteilen.
- Dose Pfirsichhälften in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Pfirsiche würfeln und in die Auflaufform über die Hähnchenstreifen schichten.
- Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in dem Bratfett von dem Hähnchenfleisch anbraten,
- Currypulver zu den Zwiebeln geben und mit dem Pfirsichsaft auffüllen.
- Schmand und Schlagsahne hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen. Die Sahne-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen.
- Den geriebenen Käse gleichmäßig darüber streuen.
- Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben und bei 180 Grad, ca. 30-35 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
161 kcal	9,3 g	10,3 g	9,1 g	66 mg