



Überbackenes Mozzarella-Huhn

mit Aubergine und Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Wir versetzen euch heute direkt bis nach Italien mit diesen leichten und besonders zarten Hühnermedaillons. Für den mediterranen Twist sorgen geschmacksintensive Gewürze, frische Kräuter, eine fruchtige Tomatensauce und im Ofen gegarte Aubergine. Getoppt wird das Ganze mit leckerem italienischem Mozzarella. Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern obendrein auch noch sehr gesund! Buon Appet...

Was du von uns bekommst

- scharfes Gewürzsalz
- Hähnchenbrustfilet
- Geflügelbrühwürfel ⁹
- gehackte Tomaten
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Mozzarella ⁷
- Auberginen
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 445kcal, Fett 23.2g,
Kohlenhydrate 16.1g, Eiweiß 40.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die Strünke der **Auberginen** abschneiden, dann die **Auberginen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Fleisch anbraten

Inzwischen das **Hähnchen** in einer großen Pfanne von jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne mit den **gehackten Tomaten** ablöschen, den **Brühwürfel** darin auflösen, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und alles 5Min. köcheln lassen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch marinieren

Das **Hähnchenbrustfilet** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm dicke Medaillons schneiden. Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl, **2EL Gewürzsalz** und etwas Salz vermengen und beiseitestellen.



5. Huhn im Ofen garen

Die **Hähnchenmedaillons** in einer Auflaufform verteilen und mit der **Sauce** übergießen. Das **Fleisch** sollte dabei nicht vollständig von der **Sauce** überdeckt werden. Neben den **Auberginen** in 10-15Min. im Ofen fertig garen.



3. Auberginen rösten

Die **Auberginescheiben** mit 2EL Olivenöl, Salz und dem **übrigen Gewürzsalz** einreiben, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und insgesamt ca. 20-25Min. im Backofen rösten.



6. Mit Mozzarella überbacken

Den **Mozzarella** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und 5Min. vor Garende auf den **Hähnchenmedaillons** verteilen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **überbackene Huhn** mit den **Auberginescheiben** anrichten, mit der **gehackten Petersilie** garnieren und servieren.