



Bio-Hähnchenfilet aus dem Ofen

mit mediterranem Auberginen-Bohnen-Gemüse



30-40min



2 Portionen

Heute gibt's etwas aus dem Ofen - und zwar ein sehr leckeres Gericht mit Bio-Hähnchenbrustfilet, Bohnen und Gemüse, das stark an die Mittelmeerküche erinnert. Und wer hätte es gedacht: Es kommt ganz ohne Nudeln, Kartoffeln oder eine ähnliche Komponente aus. Doch keine Sorge, hier geht niemand hungrig ins Bett! Das Hähnchen, die weißen Bohnen und die Aubergine machen nämlich genauso satt und zufrieden.

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Aubergine
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sieb

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 458kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 36.9g, Eiweiß 36.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trockentupfen und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



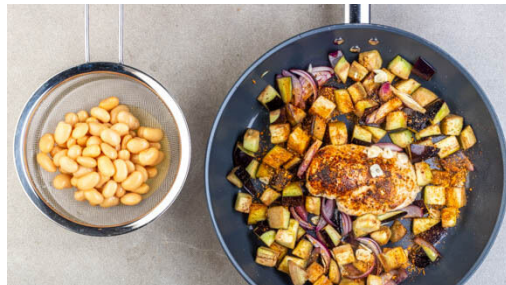
2. Gemüse schneiden

Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Die **Auberginen** und die **Zwiebeln** zugeben und 3-4Min. unter gelegentlichem Rühren leicht anbräunen.



4. Gemüse braten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Bohnenflüssigkeit** auffangen. Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten.



5. Zutaten hinzufügen

Die **Tomaten**, die **Bohnen** und die **½ der Bohnenflüssigkeit** unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Backen & servieren

Das **Fleisch** und das **Gemüse** in eine mittelgroße Auflaufform geben und im Ofen ca. 15Min. backen, bis das **Gemüse** leicht goldbraun und das **Fleisch** gar ist. Das **Ofenhähnchen** in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** servieren.