



Pikanter Hähnchenuflauf

Manchmal fällt es im Alltag schwer, genügend Gemüse in die tägliche Ernährung einzubauen – obwohl wir wissen, wie wichtig es für unsere Gesundheit ist. Mit unserem pikanten Hähnchenuflauf ist das kinderleicht: eine leckere Nährstoffbombe, reich an Eiweiß und so variantenreich (auch veggie oder vegan). Egal ob frisch auf den Teller oder als Mealprep fürs Büro, der Auflauf hilft lecker durch das Mittagstief!

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Süßkartoffeln
- 300 g Paprika
- 400 g große Tomaten
- 500 g Hähnchenbrustfilets (alternativ: Tofu)
- 250 g Mozzarella (alternativ: veganer Käse)
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Chiliflocken

1 Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in (ca. 3 mm) dünne Scheiben schneiden und in kaltes Wasser legen (verhindert eine Verfärbung).

2 Gemüse waschen. Paprika halbieren, entkernen und in etwas dickere Streifen schneiden. Strunk aus Tomaten entfernen und in Scheiben schneiden.

3 Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Sehnen befreien. Fleisch oder Tofu in 5 mm dicke Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden oder geriebenen verwenden.

4 Alle Scheiben in einer Auflaufform abwechselnd hintereinander schichten und mit Gemüsebrühe übergießen. Kräftig nach Geschmack würzen und für 25 Minuten im Backofen garen. Anschließend den Auflauf mit Mozzarella belegen und für weitere 25 Minuten backen.

Tipp: Sollte der Mozzarella zu schnell braun werden, den Auflauf mit Alufolie bedecken.

Guten Appetit!