

Hähnchenauflauf



Zutaten:

- 2 Hähnchenbrüste
- 1 großer Brokkoli
- 2 Möhren
- ½ Zucchini
- ½ Tasse Quinoa
- 80 g light Gratinkäse
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Skyr
- 1 Ei
- 50 g Milch 1,5 % Fett
- 120 g Joghurt 1,5 % Fett
- 1 TL Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Muskat, geräucherte Paprika,
Hähnchengewürz



3 Portionen



40 Minuten

Zubereitung:

1. Möhren schälen und mit Zucchini schneiden.
2. Quinoa nach Packungsanleitung in Brühe kochen. 4 Minuten vor Ende der Kochzeit Möhren und TK-Brokkoli zum Quinoa geben, 4 Minuten mitkochen und alles abgießen.
3. Hähnchen würfeln und mit Hähnchengewürz würzen. Hähnchen und Zucchini in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.
4. Für die Sauce Joghurt, Skyr, Milch, Ei, Senf, Zitrone und Gewürze miteinander vermischen.
5. Alles in einer Auflaufform vermischen, mit der Sauce übergießen und mit Käse bestreuen. Im Ofen bei 180°C für 20-25 Minuten backen.

Rezeptvariation:

Statt Quinoa kann auch Reis genommen werden. Quinoa ist als Pseudogetreide protein-, ballaststoff- und nährstoffreicher als Reis, bringt aber einen leichten Eigengeschmack mit.

Durch die Gemüswahl kann das Rezept der Saison angepasst werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Hähnchenauflauf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	507,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	22,7 g 6,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	32,5 g 11,3 g
Protein	42,2 g
Ballaststoffe	9 g

