Poulet-Gratin mit Peperoni und Bohnen

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 25 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Schenkelsteaks ohne Haut vom Schweizer Poulet
1	Knoblauchzehe
3 1/2 dl	Tomaten-Passata
1 1/2 dl	Hühnerbouillon
1 dl	Rahm
1 EL	getrocknete italienische Kräuter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel
1	Peperoncino
1	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
1	Zucchetti (250 g)
1 Dose	Kidneybohnen, abgetropft 250g
1	Kugel Mozzarella, ca. 120g

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

466	kcal
39 g	Eiweiss
20 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Anstelle der Bohnen kann man auch Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Mit Passata, Bouillon, Rahm und Kräutern in einen Becher geben und pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebel schälen und hacken. Peperoncino je nach gewünschter Schärfe entkernen und in feine Ringe schneiden.

3. Peperoni halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und die Hälften in Würfel schneiden. Von den Zucchetti den Stielansatz entfernen und das Gemüse ebenfalls in Würfel schneiden.

4 Bohnen in ein Sieb abgiessen und mit Zwiebeln, Peperoncino, Peperoni und Zucchetti in eine Gratinform geben. Sauce darüber verteilen und alles gut mischen.

5 Pouletsteaks nach Belieben jeweils in zwei kleinere Stücke schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, dann in das Gemüse legen.

6 Mozzarella klein zupfen und über Poulet und Gemüse verteilen.

7 Den Poulet-Gratin im 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen.

Als Beilage passt Reis.