

Poulet-Gratin mit Peperoni und Bohnen



Meine Wahl.

-  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
- 1 EL** Salz
- 1 EL** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1** rote Zwiebel
- 1** Peperoncino
- 1** rote Peperoni
- 1** gelbe Peperoni
- 1** Zucchini (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 Zucchini 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.