



Mit Gemüse überbackene Hähnchenbrust, dazu Kartoffelbrei

[Mengenangaben für ca. 4 Personen]

Überbackene Hähnchenbrust

Hähnchenbrust (je nach Dicke) in zwei Teile schneiden. Mit Salz, Paprika und etwas Knoblauchpulver würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Die Röschen des Brokkoli von den Stängel trennen und zusammen mit ausreichend Wasser sowie einem TL Salz in einen Topf geben. 2-3 Minuten kochen.

Währenddessen Kirschtomaten vierteln und in eine Schüssel geben.

Das Wasser vom Brokkoli abgießen und diesen kurz abkühlen lassen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Ca. eine Handvoll Mozzarella übriglassen, den Rest mit den Tomaten und dem Brokkoli vermengen. Frischkäse hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Cayennepfeffer (wer es etwas schärfer mag) würzen. Die Masse auf die Hähnchenbrust verteilen und mit restlichem Mozzarella bestreuen. Bei 200°C im Backofen ca. 15 min backen.

Kartoffelbrei

Kartoffeln (mehligkochend) schälen, in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Mit Wasser befüllen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. 1 TL Salz hinzufügen und für ca. 15-20 min kochen.

Die fertigen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und 2 EL Butter/Margarine unterrühren.

Anschließend nach und nach die Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit ½ TL Muskat und Salz würzen.

Alles zusammen auf die Teller geben und nach Belieben mit vorhandenen Kräutern bestreuen.

Guten Appetit! 😊



Zutaten

Kartoffeln (mehligkochend)	1 kg
Brokkoli	500 g
Hähnchenbrustfilet	2-4 St.
Zwiebel	1 St.
Kirschtomaten	100 g
Mozzarella (gerieben)	100 g
Frischkäse	50 g
Butter/Margarine	125 g
Milch (3,8 % Fettanteil)	250 ml

Paprika (edelsüß, gemahlen)
Knoblauch (gemahlen)
Cayennepfeffer (gemahlen)
Salz, Pfeffer