



# Kräuterhähnchen mit Gemüsegratin

Zeit gesamt  
🕒 50min

Zubereitungszeit  
🍲 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Basilikum, frisch                | 20 g  |
| Petersilie, frisch               | 20 g  |
| Thymian, frisch                  | 10 g  |
| Rosmarin, frisch                 | 10 g  |
| Olivenöl                         | 5 EL  |
| Salz                             |       |
| Pfeffer, schwarz                 |       |
| Hähnchenbrustfilets              | 600 g |
| Zucchini                         | 2 St. |
| Auberginen                       | 1 St. |
| Zwiebeln, rot                    | 1 St. |
| Paprika, rot                     | 1 St. |
| Paprika, gelb                    | 1 St. |
| saure Sahne                      | 200 g |
| Eier                             | 3 St. |
| Kräuter der Provence, getrocknet |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Alles fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im Kräuteröl marinieren und beiseitestellen.
2. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel saure Sahne mit Eiern, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence verrühren. In einer Auflaufform Gemüse vermengen und mit Eier-Sahne übergießen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Hähnchen mit Marinade in eine zweite Auflaufform geben und ebenfalls ca. 25 Min. im Ofen garen. Mit Gemüsegratin auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 594 kcal |
| Kohlenhydrate  | 26 g     |
| Eiweiß         | 43 g     |
| Ballaststoffe  | 8 g      |
| Fette          | 37 g     |