

# Hähnchen-Brust-Filet überbacken mit Champignons

## Für 4 Portionen:

2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	500 g braune Champignons
4 Zweige Rosmarin	5 EL Sonnenblumenöl	4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer	20 g Butter	30 g Weizenmehl 405
300 ml Sahne	100 ml Milch	0.5 Zitrone
500 g Hörnchen-Nudeln		

Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln schälen und vierteln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Champignons waschen, trocknen, putzen und klein schneiden.

2 Rosmarinzweige hacken.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin von beiden Seiten scharf anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und mit dem restlichen Öl die Champignons anbraten.

Hähnchenfilets und Zwiebeln in eine Ofenform geben.

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben, umrühren und Sahne und Milch mit einem Schneebesen untermischen.

Zitronenhälfte auspressen, Saft, gehackten Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Champignons mit der Bechamel-Soße vermischen. Zum Hähnchen in die Form geben und 30 Minuten im Ofen backen.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und zum Fleisch servieren.

Hähnchenbrustfilets mit den übrigen 2 Rosmarinzweigen garnieren.

## **Tipp:**

Anstelle der Hörnchen-Nudeln passen auch Spätzle, Schupfnudeln, Reis, Gnocchi zum Hähnchen. Für Extravitamine sollte man einen grünen Salat servieren.

NN am 05. Februar 2025