

Hähnchen-Möhren-Auflauf

Für 4 Portionen:

1 TL Butter	400 g Hähnchenbrustfilet	Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl	500 g Möhren	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Becher Sahne	100 ml Milch
200 g geriebener Käse	1 TL getrock. Thymian	

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen; eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten goldbraun anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel, Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden; sodann in der gleichen Pfanne glasig anbraten. Die Möhren hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

In einer Schüssel die Sahne mit der Milch mischen, mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian würzen.

Die angebratenen Hähnchenstücke und die Möhren in die vorbereitete Auflaufform geben, die Milch-Sahne-Mischung darüber gießen und den geriebenen Käse darauf verteilen.

Den Auflauf im Ofen 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.

NN am 01. April 2025