

Hähnchen-Auflauf

Für 3 Personen:

230 g Basmatireis	250 g Kidneybohnen	220 g Mais
1 TL Cayennepfeffer	1 TL schwarzer Pfeffer	2 TL Salz
2 TL Oregano	480 ml Tomatensauce	250 ml Hühnerbrühe
3 Stk. Hähnchenbrust	90 g geriebenen Käse	

Reis waschen und ungekocht mit Bohnen und Mais in eine Auflaufform geben. Cayennepfeffer, schwarzen Pfeffer, Salz und Oregano hinzufügen.

Mit Tomaten-Soße und Hühner-Brühe vorsichtig umrühren.

Die Hähnchenbrust-Filets obenauf legen und die Auflaufform mit Alu- Folie bedecken; das Ganze im Herd für 90 Minuten bei 175 °C Umluft garen.

Nach dieser Zeit die Folie entfernen, den Käse auf Brust-Filets verteilen, wieder in den Ofen schieben bis der Käse geschmolzen ist.

Zum Abschluss mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

NN am 16. Mai 2021