

# Gratinierte Hähnchenbrust auf Gemüsebett

## Zutaten für 4 Portionen:

8	Tomaten
2	Zucchini
1 - 2	Knoblauchzehen
4	Hähnchenbrustfilets (ca. 400g)
1 TL	Öl
6 EL	Tomatenmark
2 TL	Zucker oder
500 ml	passierte Tomaten
100 g	geriebenen Käse
	Basilikum, Oregano, Thymian, Paprika, Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

- Backofen auf 200°C vorheizen
- Tomaten, Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden
- In die Auflaufform abwechselnd Tomaten und Zucchini legen, jede Schicht leicht würzen
- Hähnchenbrust waschen, trocknen und auf das Gemüsebett in die Auflaufform legen
- Knoblauch putzen und in feine Würfel schneiden
- Knoblauch in einem Topf mit 1 TL Öl kurz anschwitzen
- anschließend Tomatenmark mit Zucker dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen
- mit den passierten Tomaten ablöschen, aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
- die fertige Soße wird über die Hähnchenbrust verteilt und mit Käse bestreut
- Bei 200°C 35 Minuten im Backofen garen.

## Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
249 kcal	7 g	4 g	42 g	2 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen, Bad Oeynhausen