

Hähnchen-Paprika-Auflauf

Herrlich würzig, aromatisch und cremig zugleich! Ein tolles Auflauf-Gericht für die ganze Familie! Rasch zubereitet und gelingt immer ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Portionen

- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 250g frische Champignons
- Speiseöl zum Braten
- 450g Hähnchenbrustfilet
- 200ml Sahne (ggf. laktosefrei)
- 200g Schmand oder Saure Sahne (ggf. laktosefrei)
- 120g Ajvar
- Salz
- Pfeffer
- 125g Käse (ggf. laktosefrei) gerieben

1. Beide Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel putzen und fein würfeln. Champignons putzen und vierteln.

2. Speiseöl in einer großen, hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel und Champignons zugeben und unter rühren so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise braten.

4. Das Paprikagemisch, Fleisch, Sahne, Schmand und Ajvar in eine Auflaufform geben und alles gut mischen. Mit Käse bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 20 Minuten überbacken.

Tipp: Als Beilage schmecken Reis, Spätzle, Nudeln, Kartoffelbrei oder Pommes köstlich.

Milchfrei – Tipp: Sahne durch Mandel-Cuisine ersetzen. Schmandersatz auf Sojabasis anstatt Schmand oder Saure Sahne verwenden und eine vegane Käsealternative einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich.

