

Hähnchen-Auflauf mit Brokkoli-Spiralen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

3 Esslöffel Olivenöl
450 g Hähnchenbrust
900 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
120 ml Hühnerbrühe
1/4 Teelöffel getrockneter Thymian
1/4 Teelöffel getrocknete Petersilie
1/4 Teelöffel Zwiebelpulver
150 g Cheddar oder Gouda

Besonderes Zubehör

backofenfeste Pfanne

Ein Pfannengericht, das man direkt von der Herdplatte auf den Tisch stellen kann! Brokkoli-Spiralen ersetzen die Kalorien von Nudeln, machen aber genauso satt. Mit zartem Hähnchenfleisch und würzigem Käse überbacken, kann das nur gut ankommen! [Weitere leckere Rezepte mit Hähnchenbrust findest du hier.](#)

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne (Ø ca. 30 cm) bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald das Öl heiß genug ist, das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit dem Bratensaft in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

- 3 -

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele von den Köpfen trennen und die Stiele mit einem Spiralschneider in feine Nudeln schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Spiralen sowie die Röschen darin 3-4 Minuten kochen, bis sie gar sind. Anschließend abgießen.

- 4 -

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pfanne erneut mit 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 5-7 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit die Hühnerbrühe vorbereiten.

- 5 -

Sobald die Zwiebeln schön glasig sind, die Hühnerbrühe in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Thymian, Petersilie und Zwiebelpulver hinzugeben und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Hähnchenfleisch und den Brokkoli dazugeben und alles gut verrühren. Vom Herd nehmen und den Käse darüber reiben.

- 6 -

Die Pfanne mit Alufolie bedecken und für 25 Minuten in

Hähnchen-Auflauf mit Brokkoli-Spiralen

den Ofen geben. Nach Ablauf der Garzeit die Folie entfernen und den Auflauf erneut für 3-4 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse eine schöne Bräune angenommen hat.