



Hähnchen-Quinoa-Brokkoli-Auflauf

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Personen

500 ml Hühnerbrühe
250 ml Milch
1 Teelöffel Gewürzmischung für Geflügel
60 g Mehl
500 ml Wasser
170 g Quinoa
55 g Speck
450 g Hähnchenbrust
25 g geriebener Käse
500 g Brokkoli

Das Beste an kalten Tagen: ein Auflauf - mit einer knusprigen Käsedecke getoppt und einer Trilogie aus Hähnchen, Quinoa und Brokkoli verfeinert. Lauwarmes Superfood!

[Mehr leckere Rezepte mit Hähnchenbrust findest du hier.](#)

- 1 -

Backofen auf 200°C vorheizen. Und die Auflaufform (20x30 cm) einfetten.

- 2 -

Hühnerbrühe und 125 ml Milch zum Kochen bringen. Restliche Milch mit der Gewürzmischung und dem Mehl vermischen und zu der Hühnerbrühe geben. Zu einer cremigen Sauce einkochen lassen.

- 3 -

In einer großen Schüssel die Sauce mit 250 ml Wasser, Quinoa und dem Speck verrühren und in die Auflaufform geben. Die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden und auf dem Quinoa verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten backen.

- 4 -

Brokkoli kurz in kochendes Wasser geben (ca. 1 Minute), abschrecken und zur Seite stellen.

- 5 -

Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und Fleisch und Quinoa auf ihren Garpunkt überprüfen. Wenn nötig, noch einmal für 10-15 Minuten in den Backofen geben. Brokkoli und Käse über dem Auflauf verteilen und ca. 5 Minuten zu Ende backen.