

Decker's FRISCHE center

REZEPTVORSCHLAG:

BUNTER GEMÜSEAUFLAUF MIT HÜHNCHEN



BUNTER GEMÜSEAUFLAUF MIT HÜHNCHEN

PRO PORTION

490 Kcal, nur 54 mg Cholesterin, 4,55 BE



FÜR 4 PERSONEN

- 200 gr Maisgries
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 gr Butterkäse
- 2 Hühnerbrustfilets
- 1 TL Paprika
- einige Salbeiblättchen
- 500 gr Brokkoli
- 2 gelbe Paprika
- 300 gr Lauch

- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Banane
- 1 TL Paprika

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 175 Grad vorheizen.
Grieß mit Lorbeer und Gemüsebrühe aufkochen, gewürfelten Käse unterrühren und ohne Hitze quellen lassen.
- 2 Filets in Streifen schneiden, mit Paprika bestreuen, mit Salbei in Öl kurze Zeit anbraten und dabei darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird. 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln.
Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden, Paprika in Würfel und Lauch in Ringe schneiden.
- 3 Alles zum Fleisch geben mit Sojasoße und Paprika würzen und weitere 5 Minuten anbraten. Das Gemüse in eine Auflaufform schichten und die in Scheiben geschnittene Banane darüber verteilen.
- 4 Den Grieß am Rand der Form verteilen und alles 20 Minuten überbacken, dabei die letzten 5 Minuten den Backofengrill einschalten.



Decker's FRISCHE center

© Gabriele Voigt-Gempp
(ganzheitliche Gesundheits-
und Fitnessberaterin);

Foto: Konzeptstudio Feierabend

quellenverzeichnis:
EDEKA SÜDWEST
Internetseite

<http://edeka-rezepte.web-commerce.info>

mit freundlicher Genehmigung der EDEKA SÜDWEST

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf / www.deckers.de

Appenweier Str. 42
77704 Oberkirch
Tel.: +49 (0) 7802 . 92 51 - 0

Straßburger Str. 72
77728 Oppenau
Tel.: +49 (0) 7804 . 15 00

Sander Str. 1
77697 Appenweier
Tel.: +49 (0) 7805 91 69 79 - 0