



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Original
Geflügel

Für 2

 Ca. 40 Min.

Hähnchen alla Caprese

mit Basilikum und Mozzarella auf würziger Tomatensauce
und Zucchini puffern



Ein Service von

kochzauber

Zutaten

- 300 g** Hähnchenbrustfilets
1 Schalotte
(B) **3 EL** Öl
½ Dose Tomatenmark*
250 g Tomaten, stückig
(B) Salz, Pfeffer, Zucker
125 g Mozzarella
10 g Basilikum
2 Zucchini, grün
(B) **2** Eier
(B) **20 g** Mehl
½ TL Backpulver

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Küchenkrepp, kleiner Topf,
kleine Auflaufform,
grobe Raspel, große Schüssel,
große Pfanne

Zubereitung

1 Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Hähnchenbrustfilets** waschen, trockentupfen und zum Temperieren beiseitelegen. **Schalotte** halbieren, schälen und fein hacken.

2 In einem kleinen Topf **1 EL Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schalotte** ca. 1–2 Min. farblos anrösten. **½ Dose Tomatenmark*** dazugeben und ca. 1 Min. mit rösten. **Stückige Tomaten, 50 ml Wasser, 1 EL Zucker** und je **1 Prise Salz** und **Pfeffer** dazugeben und **alles** unter geleg. Rühren auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 10 Min. köcheln.

3 In der Zwischenzeit **Mozzarella** trockentupfen, halbieren und die **Hälften** in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Basilikum** waschen, trockenschütteln, **Blätter** von den Stielen zupfen und ca. **1 Drittel** fein hacken. Die **Filets** quer in ca. 1 cm breiten Abständen ein- aber nicht durchschneiden und die **Mozzarella-scheiben** in den Spalten verteilen.

4 Die **Sauce** ggf. nachwürzen, den **gehackten Basilikum** untermischen und in eine kleine Auflaufform geben. Die **Hähnchen** kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, auf die **Tomatensauce** setzen und auf der obersten Schiene des Ofens ca. 15–17 Min. goldbraun überbacken.

5 Derweil **Zucchini** waschen, Enden entfernen und grob raspeln. **Geraspelte Zucchini** in einer dünnen Schicht zwischen 2 Lagen Küchenkrepp ausbreiten und überschüssige Flüssigkeit gründlich ausdrücken.

6 In einer großen Schüssel geraspelte **Zucchini** mit **2 Eiern, 20 g Mehl** und **½ TL Backpulver** gründlich vermengen und jeweils mit **1 gestr. TL Salz** und **2 Prisen Pfeffer** würzen.

7 In einer großen Pfanne **2 EL Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel ca. **6 Teigportionen** in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun backen. **Restlichen Teig** ebenso zu insgesamt **12 Puffern** verarbeiten (siehe Tipp).

8 **Hähnchen** aus dem Ofen nehmen und mit **Zucchini-puffern** und **Tomatensauce** auf Tellern anrichten. Mit **restlichem Basilikum** bestreut servieren.

Tipp

Die fertigen Puffer kannst Du am besten auf einem Blech auf der unteren Schiene im Ofen warmhalten. So stellst Du außerdem sicher, dass sie wirklich durchgegart sind.

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	391 kJ 93 kcal	2861 kJ 682 kcal
Fett	5,1 g	37,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	4,3 g
Kohlenhydrate	3,3 g	24,2 g
davon Zucker	1,7 g	12,6 g
Eiweiß	8,4 g	61,6 g
Salz	0,59 g	4,35 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.