



Backofengeheimnis

125 g Hähnchenbrustfilet

1 kleine Gemüsezwiebel

1 Tomate

1 Paprikaschote

1 kleine Aubergine

2 EL geriebener Käse (30 %)

Basilikumblätter

Nudeln oder Reis

Salz

Pfeffer

Muskat

1 kleines Hähnchenbrustfilet fettfrei anbraten, salzen und pfeffern.

Anschließend in

Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Die Gemüsezwiebel würfeln und

die Tomate achteln. Die Paprikaschote in Ringe und die Aubergine in Scheiben schneiden.

Das Gemüse fettfrei andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das

Gemüse auf den Fleischstreifen verteilen und mit 2 EL ger. Käse bestreuen. Bei 200

Grad ca. 20 Min. überbacken und mit einigen Basilikumblättern garniert servieren.