

Hähnchen-Kartoffel-Auflauf



Ich finde ja, Auflauf geht immer! Der ist so schön leicht zu kochen und ein gutes „unter-der-Woche-Essen“, wenn es mal wieder schnell gehen muss, weil die Raubtiere nach der Schule fast vom Fleisch fallen. Auflauf hat den Vorteil, dass man praktisch alles reinwerfen kann, was man so zu Hause hat. Dann einfach mit Käse überbacken und gut ist. So habe ich meinen Jungs schon so einige Gemüsesorten untergejubelt, die sie eigentlich gar nicht mögen. Klein geschnitten und mit Käse überbacken merken sie das oft nicht (Sorry Jungs, jetzt ist es raus). Der Auflauf in diesem Rezept besteht aus Kartoffeln, Hähnchenbrust, Paprika, Lauch und Zucchini. Ich habe ihn aber auch schon mit Pilzen oder Mais und ganz ohne Fleisch oder mit Nudeln, Hähnchen, Brokkoli und Pinienkernen gemacht. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Für den Auflauf nehme ich gerne eine möglichst große Form, damit ich auch genug reingepackt bekomme. So kann mein Mann am nächsten Tag noch eine gute Portion mit zum Arbeiten nehmen und bekommt etwas Warmes ins Bäuchlein.

Zutaten für eine Auflaufform 24×35

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Hähnchenbrust komplett
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- Crème Fraîche nach Belieben
- Öl zum braten

Salz, Pfeffer

Bund Schnittlauch

150 g geriebener Emmentaler oder Käse nach Wahl

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Anschließend ca. 10 Min. in Salzwasser kochen.
2. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. Schneide den Lauch in Ringe und die Zucchini und Paprika in Würfel.
4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
5. Brate das Fleisch, zusammen mit dem gepressten Knoblauch und etwas Öl, in einer Pfanne scharf an.
6. Gebe anschließend das Gemüse dazu und brate es kurz mit. Die Temperatur etwas zurückdrehen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Kartoffeln zu der Gemüse-Hähnchen-Mischung geben.
8. Mit Creme Fraiche abschmecken und den Schnittlauch untermengen und in die Auflaufform geben.
9. Verteile den geriebenen Käse auf dem Kartoffel-Hähnchen-Auflauf und dann ab damit in den vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min., bei 180 Grad bis der Käse schön verlaufen ist.

