

Abendessen

# Ofengemüse mit Hähnchenbrustfilet



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 479 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Proteine: 56 g

Fette: 14 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Hähnchenbrustfilet (roh)
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 gelbe Paprika (ca. 150 g)
- 1/2 rote Paprika (ca. 75 g)
- 7 Cherrytomaten
- 60 g Schafskäse, fettreduziert
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 Zweig frischer Thymian



CA. 35 MINUTEN

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Gemüse waschen. Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika und Feta klein würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Cherrytomaten in der Mitte teilen.
3. Das Gemüse und den Feta in eine Auflaufform geben und mit etwa 5 ml des Rapsöls beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Anschließend alles gut durchmischen. Zum Schluss das Hähnchenbrustfilet oben drauf geben und ebenfalls würzen und mit etwas Öl beträufeln und den Zweig Thymian oben drauf legen. Alles im Ofen für etwa 30-40 Minuten garen.

