

BUNTES OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND WEIßEN BOHNEN

BUNTES OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND WEIßEN BOHNEN

Die Urlaubszeit kommt ja wie Weihnachten, der Valentinstag, die Geburtstage der Liebsten und so manch anderer jährlicher Feiertag für viele doch immer wieder überraschend. So ganz kann ich mich da nicht raus nehmen, kurz vor dem Urlaub schaue ich auch immer wieder in den Kühlschrank, stelle fest was ich alles noch kochen oder backen wollte und nicht geschafft habe... und suche nach einer Lösung um nichts wegwerfen zu müssen. Klar, wenn man nur eine Woche weg ist halten sich viele Sachen im Vitaminsafe oder wie auch immer das Fach im Kühlschrank bei euch heißen mag frisch, aber manch eine Paprika, eine halbe Aubergine oder der Rest von der Zucchini wollen halt vorher noch verkocht werden. Ich mache daraus gerne buntes Ofengemüse mit Hähnchen und weißen Bohnen, ihr könnt aber auch Kartoffeln oder Kichererbsen anstelle von Bohnen verwenden. Oder etwas Brot, falls das noch schnell weg muss. Das Schön ist, dass ihr wirklich so ziemlich jedes Gemüse ergänzen oder austauschen könnt. Staudensellerie, Brokkoli, Blumenkohl? Na klar, warum nicht?! Ein Schluck Balsamico Essig und dazu und schon macht sich dieses leckere Abendessen fast von alleine während ihr noch Zeit habt um Koffer zu packen, die Pflanzen zu gießen oder eure Reiseunterlagen zu sortieren!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200g Hähnchenbrustfilet

Pfeffer & Salz

1 rote Paprika

2-3 Karotten

1/2 Aubergine

200g Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

1/2 milde Chilischote

260g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)

1 kleines Bund frische Kräuter, hier Basilikum, alternativ z.B. Petersilie, Estragon oder Dill

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel, die Chili und den Knoblauch fein hacken. Die Karotten schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Aubergine und die Zucchini ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet.

Alles zusammen in eine ausreichend große Auflaufform geben und mit Pfeffer, Salz, Öl und Balsamico anmachen. Gut vermengen und für 25-30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Das bunte Ofengemüse mit Hähnchen und weißen Bohnen aus dem Ofen holen. Das klein gezupfte Basilikum untermengen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das gebackene Gemüse auf passende Teller verteilen und sofort servieren.

Jetzt solltet ihr wieder Platz im Kühlschrank haben!



© katha-kocht!