

Zucchini-Poulet-Gratin

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

800 g Zucchini
3 Zweigtomaten
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Zwiebel, mittelgross
1 Esslöffel Butter
4 Pouletbrüstchen
1 Esslöffel Bratbutter
1 Bund Basilikum
180 g Crème fraîche, (1 Becher)
0.5 dl Rahm
120 g Gruyère, gerieben

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Info

Pro Portion
42 g Eiweiss
40 g Fett
9 g Kohlenhydrate
567 kKalorien
2374 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und die Früchte ungeschält in etwa ½ cm dicke Scheibchen schneiden. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen, in kleine Würfelchen schneiden und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 In einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Hitze höher stellen, die Zucchini beifügen, leicht salzen und unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten leicht braten. Vom Feuer ziehen, in eine Schüssel geben, die Tomatenwürfelchen untermischen und das Gemüse etwas abkühlen lassen.

3 Inzwischen die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In der Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen und die Pouletbrüstchen auf jeder Seite je nach Dicke 1–1½ Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ebenfalls etwas abkühlen lassen.

4 Das Basilikum fein hacken. Mit der Crème fraîche, dem Rahm, 80 g geriebenem Gruyère, Salz und Pfeffer mischen. Zum abgekühlten Gemüse geben und alles sorgfältig mischen. In eine gut ausgebutterte Gratinform verteilen. Die Pouletbrüstchen schräg in gut zweifingerbreite Scheiben schneiden, die einzelnen Brüstchen wieder zusammenschieben und in das Zucchettibett legen. Alles mit dem restlichen Gruyère bestreuen.

5 Den Gratin im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 15–20 Minuten überbacken. Heiss servieren.