

Hähnchen-Oliven-Lasagne

Eine köstliche Füllung aus Hähnchenfleisch, getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven präsentiert den Klassiker der Heißen Theke einmal anders, aber superlecker. Für den Kick sorgen die gerösteten Pinienkerne obendrauf.

► **Lasagne ist beliebt** bei Jung und Alt und ein Klassiker in der Heißen Theke. Eine tolle Variante ist die Füllung aus Hähnchenfleisch, schwarzen Oliven und getrockneten Tomaten, die abwechselnd mit Nudelblättern und Käsesoße in eine Auflaufform geschichtet wird. Zum Schluss noch mit gerösteten Pinienkernen bestreuen – Ihre Kunden werden dieses Gericht lieben – genauso wie die Redaktion der *Fleischerei*, die das Gericht selbst ausprobiert und die Füllung mit frischen Kräutern wie Oregano und Rosmarin sowie die Käsesoße mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinert hat.

Überhaupt sind aromatische Gerichte aus der mediterranen Küche Italiens bei Verbrauchern sehr beliebt, weil sie leicht, bekömmlich und gesund ist. Geflügelfleisch passt hier optimal, denn es ist nicht nur lecker, sondern hat auch für eine ausgewogene Ernährung einiges zu bieten: Wegen des Gehalts an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, wichtigen B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Zink greifen viele ernährungsbewusste Menschen regelmäßig zu Hähnchen und Pute.

Auch im Hinblick auf die Umwelt steht Geflügelfleisch für eine bewusste Ernährung. Denn bei der Geflügelfleischerzeugung werden die natürlichen Ressourcen genauso geschont wie das Klima, weil wenig Energie und Wasser verbraucht werden und die Treibhausgasemissionen niedrig sind. Stammt das Geflügelfleisch aus Deutschland, ist zudem garantiert, dass hohe Umwelt-, Verbraucher- und Tierschutzstandards eingehalten wurden.

Tipp

Abonnenten der *Fleischerei* können diese Seite unter www.fleischerei.de als PDF-Datei herunterladen.

Zutaten für 4 Personen

- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 250 g Provolone gerieben (ersatzweise Parmesan)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Essig
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- Olivenöl zum Anbraten
- 6 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 125 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 1 Bund Basilikum, fein gehackt
- 150 g stückige Tomaten
- 9 Lasagneblätter
- 50 g Pinienkerne

ten wurden. Zu erkennen ist die deutsche Herkunft an den Ds auf der Verpackung. Diese stehen für die kontrollierte heimische Erzeugung, die sich bis zum Schlupf des Geflügels zurückverfolgen lässt.

Zubereitung

Butter erhitzen, Mehl zugeben, unter Rühren Milch und Sahne zugeben und zirka eine Minute köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 150 g Käse (wer keinen Provolone bekommt, kann auch Parmesan verwenden, frisch gerieben sollte er allerdings sein/Anm. d. Red.) und 1 EL Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer (evtl. frisch geriebener Muskatnuss/Anm. d. Red.) würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln zusammen im Olivenöl anbraten. Eingelegte Tomaten, Oliven, Knoblauch und die Kräuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin) unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit der Tomatensoße angießen und kurz ziehen lassen.

Abwechselnd Lasagneblätter, Hähnchen und Käsesoße in eine Auflaufform schichten. Die letzte Schicht soll Käsesoße sein. Den restlichen Käse darüber streuen und das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste zirka 40 bis 45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion: zirka 868 kcal, 44 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de



La Dolce Vita – diese köstliche Lasagne-Variation mit Hähnchenfleisch, getrockneten Tomaten und Oliven vermittelt italienisches Lebensgefühl pur.