2A

Traybake mit provenzalischem Hähnchenfilet und Paprika

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Hähnchenfilet mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Die Paprika in Stücke schneiden. Das Hähnchenfilet und die Paprika auf einer Auflaufform verteilen, mit Olivenöl besprenkeln und gut durchmischen. Die Zitronenscheiben zusammen mit Rosmarin und Thymian auf das Hähnchenfilet legen. Die Oliven auf der Auflaufform verteilen. Ca. 20-25 Minuten im Ofen backen bis das Hähnchen vollständig gar ist.

Zutaten

- [ ] 240-300 g Hähnchenfilet
- [ ] 200 g rote Paprika
- [ ] 200 g orangene Paprika
- [ ] 50 g schwarze Oliven
- [ ] 2 Zitronenscheiben
- [ ] 3 EL Olivenöl
- [ ] Prise Oregano
- [ ] 1 Zweig frischer Rosmarin
- [ ] 1 Zweig frischer Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**361 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**29 g**