



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

## Gemüsehähnchen im Backofen

Fırında Sebzeli Tavuk



4 Hühnerbrüste  
15 Bohnen  
2 Kartoffel  
1 Zucchini  
4 Spitzpaprika  
1 Tomate  
1 Aubergine  
2 KL Salz  
1 ½ EL Mehl  
1 EL Milch  
1 EL Tomatenmark  
1 Espressotasse Öl

- # Bohnen, Kartoffel, Zucchini und Spitzpaprika waschen und gleich groß zuschneiden.
- # Das Gemüse in eine tiefe Schale geben und Tomatenmark, Milch, Mehl und Salz hinzugeben und vorsichtig umrühren ohne das Gemüse zu verletzen.
- # Eine 50 cm breite Alufolie in 4 gleich große Stücke zuschneiden.
- # In jede Alufolie (in jedes ¼) ¼ Tomate legen und etwa ¼ der Gemüsemischung hinzugeben und auf das ganze eine Hühnerbrust geben.
- # Danach die Folien zusammenfalten und mit der Faltseite in einen Backblech geben.
- # Bei 190 Grad eine Stunde im Backofen backen und warm servieren.

**Tipp:** Diese Speise kann man auch mit Wintergemüse zubereiten (Karotten, Blumenkohl und Sellerie etc.)