Parmesan-Hühnchen auf gebratenem Sommergemüse

Das Parmesan-Hühnchen auf gebratenem Sommergemüse ist ein typisches italienisches Gericht. Es ist leicht, lecker und weckt Erinnerungen an den letzten Urlaub.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

Für das Huhn

500 g	Hühner
2 Stk.	Eiweiß
250 g	Semmelbrösel
3 EL	Parmesan
0.5 TL	Paprikapulver

Für das Gemüse

2 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Zucchini (gelbe)
1 Stk.	Zwiebel
200 g	Kirschtomaten
2 Zweige	Thymian
2 TL	Olivenöl
0.5 TL	Pfeffer
1 EL	Parmesan

Zubereitung

1. Für das Parmesan-Hühnchen auf gebratenem Sommergemüse den Backofen auf 205°C vorheizen, dabei eine Auflaufform in den Ofen stellen, damit diese ebenfalls erhitzt wird.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Parmesan reiben. Eiweiß verquirlen.

3. Zucchini, Zwiebeln und Tomaten in die Auflaufform füllen und mit dem Thymian bedecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und mit Deckel ca. 15 Minuten im Ofen garen lassen.

4. Währenddessen die Hühnchen abspülen und trocken tupfen. Semmelbrösel mit Parmesan und Paprikapulver mischen. Die Hühnchen nacheinander durch das Eiweiß ziehen und dann in der Käse-Panade wenden, auf das Gemüse legen.

5. Die Hühnchen im Ofen ohne Deckel weitere 20-25 Minuten garen lassen. Wenn die Panade goldbraun ist und das Hühnchen eine Kerntemperatur von 70°C erreicht hat, aus dem Ofen nehmen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und zusammen mit dem Gemüse servieren.

Tipp

Zum Parmesan-Hühnchen auf gebratenem Sommergemüse schmeckt Couscous und ein grüner Salat.