

Horst Lichter | Geflügel-Auflauf mit Bohnen, Speck und Birnen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets je 150 g
- 600 g grüne Bohnen
- 500 g dicke Bohnen
- 4 EL Butter
- 600 ml Milch
- Sahne, nach Belieben
- 100 g Gorgonzola-Käse
- 3 EL Mehl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Glas Babybirnen
- 100 g Gouda-Käse, gerieben
- 2 Scheiben Frühstücksspeck
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Fett für die Auflaufform

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Dicke Bohnen aus der Hülse lösen, die grünen Schneidebohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, nach etwa 5 Minuten die Bohnenkerne hinzugeben.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl anschwitzen und die Milch unter Rühren hinzu gießen. Nach Belieben Sahne zufügen. Kurz aufkochen lassen. Gorgonzola-Käse grob zerkleinert in die Soße geben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gewaschenen und getrockneten Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten kross anbraten.

Die abgetropften Birnen halbieren.

Fleisch, Bohnen und Birnen in eine gefettete Auflaufform geben. Die Béchamelsoße gleichmäßig darüber verteilen und mit geriebenem Gouda-Käse bestreuen und im Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Frühstücksspeck in einer Pfanne kross braten und als Garnitur für den Auflauf verwenden.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 18.08.2007

Prominenter Gast: Axel Schulz

