Hähnchen im Schweinestall
bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Hähnchenbrustfilet, 250 ml Schaschliksoße (die zum Grillen), 150 gr Schinken geräuchert in Scheiben, 1 kleine Paprika, 1 kleine Zwiebel, 200 gr Sahne (gerne Fettreduzierte), 100 ml Milch.

Die Vorbereitungen:

Die Zwiebeln fein hacken, die Paprika in Streifen schneiden.

Die Zubereitung:

Das Hähnchenfilet längs in etwa 3-4 Streifen schneiden und mit den Schinkenscheiben umrollen.
In eine Mikrowellen geeignete Auflaufform mit Deckel (ich nehme immer eine die man auf sehr bekannte Kunststoff-Haushaltsprodukt-Heim-Partys, gut nennen wir das Kind beim Namen Tupper-Partys, kaufen kann, darin geht es besonders gut) geben und die Zwiebeln sowie die Paprika darauf verteilen.
Schaschliksoße mit Sahne und Milch vermischen und über die Hähnchen-Gemüse-Mischung geben.
In der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 20 Minuten garen.
Wenn Sie eine Glas- oder Porzellan-Auflaufform nehmen wird sich die Garzeit warscheinlich verlängern, hoffentlich wird das Fleisch dann auch so schön zart wie in Tupper, aber das muss man einfach mal testen.