

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 500g Broccoli
- 200g Champignons
- 4 Hähnchenfilets
- Salz, Pfeffer
- Öl, Butter
- 2 Pck Sauce Hollandaise
- Gouda am Stück
- 4 Scheiben gek. Schinken

- 2 – 3 EL Mandelplättchen

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen, Champignons in Scheiben schneiden.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 5 Min braten, in eine gefettete Auflaufform legen.
4. 1 EL Butter im Bratfett erhitzen und die Champignons darin anbraten, würzen und unter die erhitzte Sauce Hollandaise heben.
5. Blumenkohl und Broccoli dämpfen.

6. Gouda grob raspeln. Auf jedes Hähnchenfilet eine Scheibe Schinken legen, mit Sauce begießen

und den Käse darüber streuen. Im Backofen unter dem vorgeheizten Grill ca. 3 Min goldbraun

überbacken.

7. Gemüse abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, 1 EL Butter dazugeben und

aufschäumen lassen. Gemüse darin schwenken, mit Salz abschmecken.

Dazu Salz- oder Bratkartoffeln.