

Spargel-Hähnchen-Pfanne

Dieses Rezept für Spargel-Hähnchen-Pfanne ist in der Zubereitung einfach und schnell.
Im Kalorien- und Fettgehalt leicht und pikant im Geschmack.

Zutaten: für 4 Personen

2- 3 Hähnchenbrustfilet (400 g)

Etwa 1000 g frischen Spargel

2 Karotten (etwa 350g)

4 Frühlingszwiebeln

oder 4 Schalotten

200 g Champignons

2 Tomaten

2 EL Öl zum Anbraten

Für die Soße:

2 gehäufte TL Mehl

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch 1,5 % Fett

50 ml Schlagsahne

2 gestrichene TL mittelscharfer Senf

Salz, eine Prise Zucker

Muskat

weißer gemahlener Pfeffer

Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Zuerst den Spargel schälen(wobei man bei diesem Rezept auch den etwas preiswerteren Bruch- oder Suppenspargel verwenden kann), anschließend in etwa 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

In einem Kochtopf in kochendem Wasser, in welches man zuvor 2 TL Salz und 2 TL Zucker zugegeben hat, die Spargelstücke, je nach Dicke des Spargels etwa 8 - 12 kochen.

In der Zwischenzeit die Karotten mit einem Sparschäler abschaben und in runde Scheiben schneiden.

Bei dickeren Karotten, die Scheiben eventuell mit dem Messer einmal halbieren.

Die so vorbereiteten Karotten zuletzt noch für 2 - 3 Minuten zu den fast fertig gekochten Spargelstücken mit einlegen und mitkochen.

Das Gemüse durch ein Sieb abseihen, dabei das Gemüsewasser auffangen.

Reichlich 250 ml von der Gemüsebrühe abmessen und zur Seite stellen.

200 ml kalte Milch ebenfalls abmessen und neben den Herd stellen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Scheiben oder Streifen schneiden.

Die Champignons mit einem Küchentuch reinigen, in Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln samt dem Grün in Ringe schneiden.

Bei Verwendung von Schalotten, diese in dünne Streifen schneiden.

2 Tomaten mit einem Messer kreuz und quer einritzen, für 1 Minute in kochendes Wasser einlegen, anschließend kurz mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten halbieren, das innere Korngehäuse samt den Kernen entfernen.

Den Rest vom Tomatenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden.

In einer großen tiefen beschichteten Pfanne, Kochtopf oder Wokpfanne 2 EL Öl erhitzen.

Zuerst das Hähnchenfleisch unter häufigem Wenden etwa 3 Minuten braten.

Die Hitze etwas reduzieren, die Frühlingszwiebeln und Champignons mit in die Pfanne geben und unter



weiterem Wenden 2 Minuten mitgaren.

Die Pfanne zur Seite ziehen, das Mehl darüber stäuben, den Senf und eine Prise Zucker dazu geben und mit dem Rührloeffel unter die Zutaten mischen.

Mit Brühe und Milch ablöschen und erneut aufkochen lassen. Sollte die Soße nun zu dick sein, noch etwas Brühe oder Wasser hinzu geben.

Entweder nur mit Salz, oder mit einem (Gemüse)Brühwürfel würzen.

Nochmals 2 Minuten durch köcheln lassen, danach mit Schlagsahne verfeinern.

Zuletzt die vor gegarten Spargel- und Karottenstücke, sowie die Hälfte der Tomatenstückchen in die Pfanne oder Kochtopf geben und alles nicht mehr kochen, sondern nur gut mit erwärmen.

Nach Geschmack mit Muskat oder mit weißem gemahlenem Pfeffer würzen.

Die restlichen Tomatenstückchen und reichlich frische, klein geschnittene Petersilie darüber streuen.

Zu dieser Spargel- Hähnchen- Pfanne kann man als weitere Beilage gekochten Reis, Bandnudeln,

Baguette oder **Salzkartoffeln**, servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion, mit den oben angegebenen Zutaten hat ca. 300 kcal und ca. 15 g Fett