Rezept

Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet

Ein Rezept von Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet, am 28.04.2024

Zutaten

- **400 g** grüner Spargel
- **1** Zwiebel
- **2** Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- Pfeffer
- **100 g** Sojacreme (ersatzweise Crème légère)
- **4** Stängel glatte Petersilie
- **3** Zucchini (400 g)
- Salz
- **2 EL** Olivenöl
- **1 TL** Currypulver
- **15 g** Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 426 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen, die Stangen im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Zucchini waschen, putzen, quer halbieren und längs in fingerdicke Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2. Den Spargel in kochendem Salzwasser ca. 7 Min. vorgaren. Anschließend abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3. Die Hähnchenfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen.

4. Die Zwiebeln im Bratöl glasig dünsten. Zucchini zufügen und unter vorsichtigem Wenden anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und aus der Pfanne nehmen.

5. Den Bratsatz mit der Sojacreme ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Zucchinigemüse in eine Auflaufform legen. Den Spargel darauf verteilen. Hähnchenfilets in das Gemüse betten. Mit der Sojacreme aus der Pfanne beträufeln.

7. Das Gericht mit Pinienkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken. Den Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.