

Rezept

Frühlingsgemüse mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Frühlingsgemüse mit Hähnchenbrust, am 09.06.2026

Zutaten

750 g grüner Spargel	2 junge Möhren
1 Kohlrabi	Salz
Pfeffer	3 EL Öl
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	8 EL trockener Wermut (ersatzweise Gemüsekochsud)
200 g saure Sahne	2 EL körniger Senf
einige Tropfen Ahornsirup	4 große Bögen Pergamentpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, Stangen längs und quer halbieren. Möhren und Kohlrabi schälen, putzen und in Stifte schneiden.
2. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Min., die Gemügestifte 1 Min. blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Backofen auf 200° vorheizen. Die Pergamentpapierbögen mit etwas Öl einstreichen.
3. Hähnchenbrüste im restlichen Öl anbraten, salzen und pfeffern. Je 1 Filet auf ein Pergament setzen, Gemüse und je 2 EL Wermut darauf geben. Die Pergamentbögen sorgfältig zusammenfalzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. garen.
4. Saure Sahne und Senf glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken, dazu servieren.