

## Rezept

# Frühlingsgemüse mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Frühlingsgemüse mit Hähnchenbrust, am 20.04.2024

## Zutaten

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