

Rezept

Hähnchen in Buttermilchsauce

Ein Rezept von Hähnchen in Buttermilchsauce, am 28.06.2026

Zutaten

100 ml Buttermilch	3 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	4 Hähnchenunterschenkel
300 g weißer Spargel	1/2 Zitrone
8 TL Butter	100 ml Gemüsebrühe
4 Stängel glatte Petersilie	

Außerdem:

Auflaufform (ca 20 x 26 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 41 g F, 18 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Aus Buttermilch, Olivenöl und Paprikapulver eine Marinade anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenunterschenkel kalt abwaschen, trocken tupfen und in die Auflaufform legen. Die Marinade darübergießen, die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und die Schenkel ca. 40 Min. garen.
2. Inzwischen die holzigen Spargelenden abschneiden. Den Spargel schälen und waschen. Die Zitrone auspressen. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und den Spargel rundherum einige Minuten anbraten, bis er leicht Farbe angenommen hat. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit 1 Prise Salz würzen. Den Zitronensaft dazugeben und den Spargel 15-18 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Etwas zum Garnieren zur Seite legen. Spargel auf zwei Tellern verteilen und die Hähnchenschenkel daraufsetzen. Den Buttermilchfond mit dem Spargelfond in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Petersilie unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenschenkel und Spargel mit der Petersilie garnieren und mit der Sauce servieren.