

Rezept

Pfeffer-Hähnchen mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Pfeffer-Hähnchen mit Frühlingsgemüse, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|--|--|
| 250 g weißer Spargel | 200 g junge Möhren |
| 100 g Zuckerschoten | 200 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) |
| ½ Bio-Zitrone | 3 EL Rapsöl |
| 2 TL Butter | 1 Schalotte |
| 200 ml Gemüsebrühe | geschroteter schwarzer Pfeffer |
| 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) | Salz |
| 2 EL Schmand (24 % Fett) | ½ TL Guarkernmehl |
| Pfeffer | einige Basilikumblätter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 27 g F, 42 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in ca. 1-2 cm breite Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, dickere längs halbieren und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, verlesen und schräg halbieren. Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen und ungeschält in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben.
2. 1 EL Öl und die Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotte schälen, fein würfeln und im Fett bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spargel, Möhren und Kartoffeln dazugeben und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Das Gemüse mit der Brühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zufügen und mitgaren.
3. Inzwischen das übrige Öl (2 EL) mit 1-2 TL geschrotetem Pfeffer und Zitronenschale verrühren. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, rundum mit dem Würzöl bestreichen und salzen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 5-7 Min. braten.
4. Schmand und Guarkernmehl gründlich verrühren, unter das Gemüse rühren, dieses kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen, schräg in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Basilikum abbrausen und das Gericht damit bestreuen.