

Rezept

Spargelpfanne mit Hähnchen

Ein Rezept von Spargelpfanne mit Hähnchen, am 28.06.2026

Zutaten

140 g Langkornreis	Salz
200 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Öl
Pfeffer	300 g weißer Spargel
50 g Schmand	½ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 14 g F, 32 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin leicht anbraten und garen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

3. Inzwischen den Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien, schälen und zugedeckt in 800 ml kochendem Salzwasser in ca. 7 Min. garen. Den Spargel abgießen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Fleisch geben.

4. Den Schmand vorsichtig unter die Spargel-Hähnchen-Mischung rühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unterheben. Alles noch mal kurz erhitzen und mit dem Reis servieren.