

Hähnchenpfanne mit Spargel

— Erbosen & Zitronensauce

Bio Kochbox KW 16



Hähnchenpfanne mit Spargel Erbsen & Zitronensauce



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- ¼ Bund grüner Spargel
- 150 g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüsefond
- 1 Zitrone

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Erbsen ausspülen. Spargel waschen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum 5–6 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Spargel und Erbsen zugeben und 5–7 Minuten anbraten, bis der Spargel bissfest ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Hähnchen zurück in die Pfanne geben. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und beides unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.