

Hähnchenbrust mit

Ofenspargel &
Zitronenkartoffeln

Bio Kochbox KW 17



Hähnchenbrust mit Ofenspargel & Zitronenkartoffeln



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 250 g grüner Spargel
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zitrone

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Paprikapulver

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Blech geben und 20 Minuten backen. Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und nach 10 Minuten mit aufs Blech geben. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einer Pfanne 5–6 Minuten pro Seite braten.

Zitrone auspressen und über Kartoffeln und Spargel geben. Alles zusammen servieren.