

Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g grüner Spargel
- alternativ: Brokkoli
- Salz
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Kokosfett
- Pfeffer
- 100 g (15% Fett) Crème légère
- 1 TL Currypulver
- 15 g Pinienkerne
- 2 Zweige Rosmarin

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten vorgaren. Dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und quer halbieren. Längs in Stifte schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin unter gelegentlichem Wenden circa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel im verbliebenen Bratfett andünsten. Zucchini hinzufügen, kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, dann aus der Pfanne nehmen. Bratsatz mit Crème légère lösen und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Spargel in einer Auflaufform verteilen, Fleisch daraufsetzen. Alles mit der Crème beträufeln und nach Belieben mit Pinienkernen bestreuen. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Rosmarin bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen