

Spargelsalat mit Hähnchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 EL Kürbiskerne
- 200 g Spargel
- 200 g Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bio-Zitrone
- 240 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Butter
- 100 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Crème fraîche

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden, die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und quer in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und Saft auspressen (pro Portion circa 0.5 EL). Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne in der halben Menge des Öls bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten rundum braten.

Inzwischen übriges Öl und Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, Spargel darin unter Wenden 8-10 Minuten braten. Zucchiniwürfel und Frühlingszwiebeln dazugeben und etwa 3 Minuten mitbraten. Brühe, Honig und Creme fraîche hinzufügen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze noch etwa 5 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fertig gegartes Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke teilen, unter das gebratene Gemüse heben und alles mit den Kürbiskernen bestreuen. Warm oder kalt servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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