

# Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet

## Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g grüner Spargel
- alternativ: 400 g Brokkoli
- Salz
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 (je ca. 125 g) Hähnchenfilets
- 2 EL Kokosfett
- Pfeffer
- 100 g (15% Fett) Crème légère
- 1 TL Currypulver
- 15 g Pinienkerne
- 2 Zweige Rosmarin

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

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Hähnchenfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfilets darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen.

Die 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 den 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.

## Nährwerte (pro Portion):

410 kcal, 41 g Eiweiß, 20 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Aphthen  
Arthrose  
Blasenentzündung  
Bluthochdruck  
Bronchitis  
Colitis ulcerosa  
COPD  
Diabetes  
Fersensporn  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörungen

Fußpilz  
Gicht  
Metabolisches Syndrom  
Migräne  
Nasenpolypen  
Neurodermitis  
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)  
Parodontitis  
Rheuma  
Rosazea  
Schuppenflechte  
Sinusitis  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)