



Kochrezepte vom BELLER HOF

Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet

Zutaten für 2 Personen:

400 g grüner Beller Spargel, Salz, 2 kleine Zucchini, 1 Zwiebel, 2 (je ca. 125 g) Hähnchenfilets, 2 EL Kokosfett, Pfeffer, 100 g (15% Fett) Crème légère oder Sahne, 1 TL Currypulver, 15 g Pinienkerne, 2 Zweige Rosmarin (nach Belieben)

Zubereitung:

Den Beller 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.



Kochrezepte vom BELLER HOF

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 oder Sahne 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 nach Geschmack mit Rosmarin bestreut servieren.

Tipp: Man kann auch anstelle des grünen Spargels, 600 g weißen Beller Spargel nehmen.

Spargel komplett schälen und dann wie im Rezept weiter vorgehen.

Guten Appetit!