



HÄHNCHENPFANNE MIT SPARGEL

Zutaten:

3 Hähnchenbrustfilets (je ca. 200g)
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Mehl
Olivenöl
2 rote Zwiebeln
10 grüne Spargelstangen
100ml Gemüsefond von Lacroix (gibt ´s bei Gourmet Flamand)
150ml Creme Fraîche

Zubereitung:

Petersilie fein hacken und zur Seite stellen. Das Fleisch in Streifen schneiden und gleichmäßig mit dem Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Die roten Zwiebeln schälen und würfeln. Den Spargel waschen und im unteren Dritte schälen, die Enden ca. 2cm kürzen. Die Spargelstangen in 3cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Spargel mit Olivenöl in der Pfanne anbraten, Geflügelfond und Crème Fraîche zugeben.

Alles ca. 3 – 5 Minuten kochen lassen und das Fleische wieder zugeben. Nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der fein gehackten Petersilie verfeinern.