

# Spargel als Frikassee

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

## Zutaten (4 Personen)

- » 400g Spargel (weiß)
- » 200g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 100g Butter/Margarine
- » 3 kl. Möhre(n)
- » 2 kl. Zucchini
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 4 Salbeiblatt (-blätter)
- » 8 Scheiben Champignons
- » 1 TL gem. Fenchelknolle(n)
- » 1 TL Limettensaft
- » 40g Mehl
- » 50ml Weißwein
- » 150ml Schlagsahne

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Spargel abbrausen, schälen (grünen nur im unteren Drittel), von holzigen Enden befreien., in Stücke teilen. In Salzwasser mit Zucker, 1EL Butter garen, grünen 8min, weißen 10min. Herausheben, abschrecken. 150ml Sud abmessen.

2. Möhren, Zucchini waschen, putzen, würfeln. In Salzwasser bissfest garen.

3. Ofen auf 150°C vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, je ein Salbeiblatt und zwei Pilzscheiben unter die Haut schieben. Mit Fenchel, Saft, Salz, Pfeffer aromatisieren. In 2EL Butter rundum anbraten, im Ofen in 10min fertig garen.

4. Übrige Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Wein, Spargelsud und Sahne einrühren, 5min köcheln, salzen, pfeffern. Gemüse und Spargel unterheben. Fleisch aufschneiden, alles anrichten.

Nährwerte: 560kcal/E20g/F42g/KH14g pro Portion

angelegt am: 10.10.2003

Rezept-Nr: 578

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke