

Spargel mit feinem Hähnchenragout

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 2kg Spargel (weiß)
- » 1 Prise Zucker
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 5EL Öl
- » 1 Zwiebel(n)
- » 100ml Weißwein
- » 200g Schlagsahne
- » 3EL heller Soßenbinder
- » 2 Möhre(n)
- » 200g Erbsen

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Kartoffeln schälen, halbieren
- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden
- Hähnchen in Streifen schneiden
- Zwiebel fein würfeln
- Möhren schälen, würfeln

Fertigstellung:

- Kartoffeln in Salzwasser 20min kochen, abgießen
- Kartoffeln in Öl goldbraun braten
- Spargel in Salzwasser mit Zucker 20min garen
- 100ml Spargelsud abmessen
- Fleisch in Öl anbraten
- mit Salz und Pfeffer würzen
- herausnehmen, warm stellen
- Zwiebel im Fett dünsten
- mit Wein ablöschen
- Spargelsud und Sahne zufügen, aufkochen
- mit Soßenbinder binden
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Möhren und Erbsen 2min in der Soße kochen
- Hähnchenstreifen in der Soße erwärmen

Nährwerte: 640kcal/E36g/F35g/KH39g pro Portion

angelegt am: 27.08.2002

Rezept-Nr: 81

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