

# SPARGEL HÄHNCHEN PFANNE

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenfleisch (Hähnchenbrust oder Hähnchenschnitzel)
- 500 g weißer Spargel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Butterschmalz (oder Pflanzenöl)
- 1 EL Weizenmehl
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Sahne
- Muskatnuss (gerieben)
- 2 EL Petersilie (gehackt)



## Zubereitung:

1. Schneide das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke. Wasche die Lauchzwiebel und schneide sie in Ringe. Schäle den Spargel, wasche ihn und schneide ihn in 2-3 cm große Stücke.
2. Erhitze das Butterschmalz oder etwas Öl in einer Pfanne. Brate das Hähnchenfleisch darin an. Bestreue es mit Salz und gib die Lauchzwiebeln dazu. Brate sie 2-3 Minuten mit.
3. Streue das Mehl darüber, verrühre alles. Gieße das Wasser an, gib die Spargelstücke hinein und lass die Spargel-Hähnchen-Pfanne ohne Deckel 10 Minuten köcheln.
4. Rühre die Sahne und den Zitronensaft ein. Lass sie 3 Minuten köcheln.
5. Gib die gehackte Petersilie dazu. Schmecke das Pfannengericht mit Salz und Muskat ab.

**Nährwerte pro Portion:** 341,4 kcal | KH 8,5 g | E 27,3 g | F 21,5 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

