

Schnelles Zitronenhühnchen mit grünem Spargel

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

4 Hühnerbrustfilets
30 g Mehl
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
1/4 Teelöffel Pfeffer
3 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Zitronenpfeffer
1/2 Teelöffel Chiliflocken
2 Zitronen
700 g grüner Spargel

Es ist Montagabend und wer hat es am Wochenende mal wieder nicht geschafft vernünftig einzukaufen? Genau, ich. Natürlich könnte ich auf dem Weg vom Bahnhof noch schnell in den Supermarkt um die Ecke flitzen. Aber wer ist zu faul dafür? Richtig, wieder ich. Also stehe ich vom Hunger getrieben, Hilfe suchend und mit knurrendem Magen vor dem Kühlschrank. Was ich finde? Hühnerbrustfilet und grünen Spargel – aber nicht von mir, sondern von meiner Mitbewohnerin. „Caro, darf ich das essen? Ich gehe auch morgen einkaufen – versprochen.“ So ein WG-Leben hat durchaus seine Vorteile. Irgendwo habe ich hier doch auch noch eine

Zitrone rumliegen sehen ...

Was ich aus meinen drei gewonnenen Zutaten koche? Das wohl leckerste Abendessen seit Langem. Das Hühnerbrustfilet klopfe ich vorsichtig flach, damit sie schneller braten. Noch ein paar Gewürze hier, etwas Zitronenpfeffer da - Teil 1 ist abgehakt. Jetzt noch der Spargel. So schnell, wie die zarten grünen Stangen geputzt sind, so schnell liegen sie nebeneinander in der Pfanne. Einige Minuten hin und her schwenken – fertig.

- 1 -

Mehl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mischen. Hühnerbrustfilets mit Frischhaltefolie bedecken, auf ca. 2 cm Dicke flach klopfen und von beiden Seiten mehlieren.

- 2 -

Spargel waschen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und dritteln. Zitronen in Scheiben schneiden.

- 3 -

Butter in der Pfanne erhitzen und Hähnchenbrustfilets pro Seite ca. 4-5 Minuten anbraten. Mit Zitronenpfeffer und Chiliflocken bestreuen, aus der Pfanne nehmen.

- 4 -

In der gleichen Pfanne Spargel ca. 4-5 Minuten unter Wenden anbraten, bis er anfängt weich zu werden, aber noch bissfest ist. Spargel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 5 -

Zitronenscheiben 1-2 Minuten pro Seite anbraten. Hähnchenbrustfilets zusammen mit grünem Spargel und

Schnelles Zitronenhähnchen mit grünem Spargel

gebratenen Zitronenscheiben servieren.