

Hühnchen-Spargel-Pfanne

Die Hühnchen-Spargel-Pfanne ist eine köstliches Rezept zur Spargelzeit. Das schmackhafte Pfannengericht ist im Nu gebraten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

500 g	Hühnerbrustfilets
500 g	Grüner Spargel
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
0.5 TL	Italienische Kräuter (getrocknet)
2 EL	Sojasauce
2 EL	Teriyakisauce
100 ml	Schlagobers
	Sesam

Zubereitung

1. Für die **Hühnchen-Spargel-Pfanne** das Fleisch rechtzeitig in mundgerechte Stück schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein zerschneiden. Die Enden vom grünen Spargel entfernen und den Rest in 2-3 cm große Stücke schneiden.
2. Jetzt Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Die Spargel-Stückchen zugeben, vermengen und zirka 4-5 Minuten mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und italienische Kräuter würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Teller geben.
3. Nun das Hühnerfleisch in die Pfanne geben und von allen Seiten 5-6 Minuten braten. Den Spargel wieder zugeben, mit Sojasauce, Teriyaki-Sauce würzen. Das Schlagobers zugeben und verrühren. Weitere 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Nochmals mit Salz und

Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas Sesam bestreuen. Das köstliche Low Carb Gericht auf Teller anrichten und genießen.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Einige frische, in Schieben geschnittene Champignons in der Hühnchen-Spargel-Pfanne mitbraten.