Spargel mit Hühnerfilet

Der Spargel mit Hühnerfilet ist ein köstliches Hauptgericht. Mit diesem wunderbaren Rezept punktet man immer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 kg	Spargel
4 Stk.	Hühnerfilet
1 Bund	Petersilie
1 TL	Salbei (getrocknet)
1 EL	Senf
1 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsesuppe
	Salz
	Pfeffer
Nach Belieben	Schnittlauch

Zubereitung

1. Um den **Spargel mit Hühnerfilet** zuzubereiten zuerst das Gemüse waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. Salzwasser erhitzen, und die Spargelstangen etwa 7-10 Minten bißfest kochen (je nach Dicke der Stangen).

2. Die Hühnerfilets waschen und mit Küchenpapier abtrocknen, salzen, pfeffern und mit Senf, Salbei und Petersilie einreiben.

3. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Hühnerfilets rundum scharf anbraten. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und das Hühnerfleisch fertig garen.

4. Das Fleisch von der Pfanne nehmen, die Bratensauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Filets und Spargel auf Teller anrichten, mit der Bratensauce übergießen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen

Tipp