

# Zitronen-Hähnchen mit Frühling-Gemüse und Kartoffeln

## Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	3 junge Kartoffeln	50 g Blumenkohl
2 Möhren, mit Grün	4 Stangen weißer Spargel	3 Lauchzwiebeln
10 Zuckerschotten	1 unbehandelte Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 TL Honig	2 EL Butter	1 EL Semmelbrösel
100 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	Currypulver
Salz, weißer Pfeffer		

Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Curry und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Den Bratfond mit dem Gemüsefond und Essig ablöschen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zitrone in die Soße geben und zehn Minuten schoren. Anschließend den Honig dazugeben. Den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Den Spargel schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln waschen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Die Zuckerschoten halbieren und die Möhren Schälen und das Grün dran lassen. Das Gemüse und die Kartoffeln gar kochen. Anschließend die Butter dazugeben. Die Hähnchenbrustfilets in die Soße geben. Das Zitronenhähnchen auf einem Teller anrichten. Das Frühlingsgemüse und die Kartoffeln dazugeben und servieren.

Anna Jäger am 06. Juni 2012