

Spargelpfanne mit Hähnchen in Sahnesoße

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	400 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne	100 ml Brühe
1 TL Senf	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
Zucker	Zitronensaft	Petersilie

Spargel schälen, holzige Enden entfernen und in Stücke schneiden.

Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Butter oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig anbraten.

Spargelstücke hinzufügen und einige Minuten mitbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Sahne und Brühe zugeben, Senf einrühren und alles kurz aufkochen lassen.

Hähnchen zurück in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

NN am 01. Juni 2026