Ernährungszentrum Ortenau

LANDRATSAMT
ORTENAUKREIS
Amt für Landwirtschaft

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Hähnchenbrust mit Grünspargelfüllung

Zutaten:		Zubereitung:
2-4 Stangen	grüner Spargel	Waschen, bei Bedarf Enden schälen, den Spargel in dünne Scheiben schneiden.
3 Zweige	Petersilie	Waschen, fein hacken.
1 TL	Senf	
100 g	fein gewürfelter Bergkäse	
	Salz, Pfeffer	
		Alles miteinander vermischen, würzen.
4	Hähnchenbrustfilets	Seitlich eine Tasche einschneiden, Spargelfüllung hineingeben, mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen.
	Salz, Pfeffer, Paprika	Rundum würzen.
1 EL	Öl	In einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von jeder **Seite kräftig anbraten.** In eine Auflaufform geben, mit dem Bratensatz begießen und für **15 bis 20 Minuten** in **Backofen (150 Grad Heißluft)** durchgaren lassen.
750 g	grüner Spargel	Waschen, bei Bedarf die unteren Enden schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in der Hähnchenpfanne **ca. 8 Minuten dünsten.**
Dazu passen Kartoffeln, Pfannkuchen oder ein frisches Bauernbrot.		

MACH'S MAHL
GUTES ESSEN FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

Frühling Sommer
Herbst Winter