

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

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

Hähnchenbrust mit Grünspargelfüllung

Zutaten:	Zubereitung:
<p>2-4 Stangen grüner Spargel</p> <p>3 Zweige Petersilie 1 TL Senf 100 g fein gewürfelter Bergkäse Salz, Pfeffer</p>	<p>Waschen, bei Bedarf Enden schälen, den Spargel in dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Waschen, fein hacken.</p> <p>Alles miteinander vermischen, würzen.</p>
<p>4 Hähnchenbrustfilets</p> <p>Salz, Pfeffer, Paprika 1 EL Öl</p>	<p>Seitlich eine Tasche einschneiden, Spargelfüllung hineingeben, mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen.</p> <p>Rundum würzen.</p> <p>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.</p>
<p>750 g grüner Spargel</p>	<p>Waschen, bei Bedarf die unteren Enden schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in der Hähnchenpfanne ca. 8 Minuten dünsten.</p>
<p>Dazu passen Kartoffeln, Pfannkuchen oder ein frisches Bauernbrot.</p>	

