

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Spargel

Geschnetzeltes mit Champignons, Fenchel und Kapern als Abwechslung in der Spargelzeit

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g weißer Spargel
200 g Fenchelknollen
150 g braune Champignons , kleine
500 g Hähnchenbrustfilet
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL eingelegte Kapern (Abtropfgew.)
6 - 7 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
100 ml Weißwein oder Apfelsaft
250 ml Brühe
300 g Dr. Oetker Crème fraîche
Classic
etwa 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine
Speisestärke
3 EL Wasser

1 Vorbereiten:

Spargel schälen und in etwa 3 cm schräge Stücke schneiden. Fenchel putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Fenchelgrün hacken. Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Fleischstücke salzen und pfeffern. Kapern fein hacken.

2 Zubereiten:

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Spargel und Fenchel etwa 6 Min. bei mittlerer Hitze braten. Pilze zugeben und weitere 2 Min. garen. Das Gemüse würzen und aus der Pfanne nehmen.

3 Weißwein oder Saft in die Pfanne geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe, Crème fraîche und gehackte Kapern unterrühren. Gustin mit dem Wasser verrühren, in die Soße rühren und kurz aufkochen.

4 Fleisch und Gemüse in die Soße geben. Das Geschnetzelte abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Hähnchenbrustfilet können Sie auch Schweine-, Puten- oder Kalbsfilet verwenden.
- Ersetzen Sie Crème fraîche Classic durch Crème légère.
- Servieren Sie dazu Spinat-Gnocchi.

