

TÄGLICH GUT

Frühlingsgrün

Darauf haben wir gewartet: Die Sonne wird kräftiger und frisches Grün spriesst aus dem Boden – es ist Zeit für frische Frühlingsküche!



Spargelragout mit Poulet

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

leicht

Öl zum Braten

400 g Pouletbrüstli, längs halbiert,
in ca. 5 mm breiten Streifen

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

100 g Champignons, geviertelt

300 g grüne Spargeln, schräg in
ca. 3 cm langen Stücken

1 ½ dl Gemüsebouillon

1,8 dl Saucenhalbrahm

½ Esslöffel Estragon,
fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen.
2. Evtl. wenig Öl begeben. Champignons und Spargeln ca. 5 Min. braten. Bouillon und Saucenhalbrahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Spargeln knapp weich sind.
3. Fleisch und Estragon begeben, würzen, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passen: Nudeln oder Reis.

Pro Person: 16 g Fett, 26 g Eiweiss,
4 g Kohlenhydrate, 1110 kJ (265 kcal)