



Schnelles Hähnchenbrust - Fricassée mit grünem Spargel und Champignons

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell, für jeden Tag, etwas für die gestresste Hausfrau

Zutaten

- 400 g handelsübliche Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen
- 150 g frische, weiße Champignons
- 300 g grüner Spargel
- 50 g Mehlbutter (Aus 25g Butter und 25g Mehl, verrührt)
- 400 ml Geflügelbrühe aus dem Supermarkt
- 125 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 100 ml Crème fraiche
- 1 Zitrone
- Etwas Rapsöl und Butter zum anbraten
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.

Schritt3

(Da ist er oft noch holzig) und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden

Schritt4

Die geputzten, sauberen Champignons halbieren oder vierteln.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Die Hähnchenbrust in 1 cm große Stücke über die ganze Brust schneiden, salzen und pfeffern. In heißem Rapsöl, gemischt mit Butter „absteifen“ ohne Farbe zu nehmen zu lassen,

Schritt7

Mit der Hühnerbrühe, dem Weißwein, Sahne und Crème fraiche aufgießen. Ca. 20 min. leise köcheln lassen, dann den Spargel und die Champignons für weitere 10 - 12 min.dazu geben, alles „al dente“ halten.

Schritt8

Das Fleisch und Gemüse mit einer Schaumkelle kurz herausfangen. Die Mehlbutter mit einem Schneebesen einrühren, 8 - 10 min. auskochen lassen, reduzieren.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Das Fleisch und Gemüse wieder dazu geben, mit Zitrone nachschmecken.

Schritt11

In ca. einer knappen Stunde ist ein appetitlich, buntes Gericht servierbereit.

Tags: champignons, grüner spargel, hähnchenbrust

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-haehnchenbrust-fricassee-mit-gruenem-spargel-und-champignons/>