



## **Grüner Spargel mit Hähnchen: Die beste Pfanne zu frischen Frühkartoffeln**

### **Zutaten**

- 6-8 mittelgroße Frühkartoffeln festkochen oder vorwiegend festkochend
- 250 g grüner Spargel
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Mehl & Semmelbrösel zum panieren
- 1 Ei
- 100 g Schmand
- 50 ml Sahne
- 1 TL Bärlauchpaste
- Blattspinat & Rote Brunnenkresse
- Sonnenblumenöl
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln waschen und in einen Topf mit Salzwasser geben und zum Kochen bringen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Kartoffeln weichkochen.

Den Spargel waschen und am Ende die holzigen Endstücke abschneiden.

Den Schmand mit der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrustfilet mit einem Küchenpapier kurz abtupfen und ggfs. noch etwas Fett entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Nun 3 Schälchen richten mit Mehl, einem verquirlten Ei und Semmelbrösel und die Hähnchenbrustfilets darin panieren.



In einer Pfanne braten Sie die Hähnchenbrustfilets rundherum goldbraun, anschließend kurz ruhen lassen aber warmhalten. Dann den grünen Spargel in eine Pfanne geben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, wenn der Spargel bissfest ist den Honig über den Spargel geben und kurz in der Pfanne ca. 1 Minute weiter braten.

Den Spargel auf einen großen Teller oder Platte (vorgewärmt) anrichten. Nun die Kartoffeln abgießen, kurz abtropfen lassen und in die Pfanne vom Spargel geben, nochmal etwas Öl vorher hinein und jeweils von beiden Seiten goldbraun braten. Damit die Kartoffel nicht zerbrechen die Hitze der Pfanne sehr hoch einstellen, die Kartoffeln anbraten und einmal schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln auf den Spargel geben.

Nun die Hähnchenbrustfilets (wenn Sie nicht mehr so heiß sind) nochmal kurz in der Pfanne erhitzen, herausnehmen und auf einem Brett in Scheiben schneiden. Auf die Kartoffel drapieren. Den Blattspinat und die rote Brunnenkresse drüberstreuen. Die Bärlauchpaste in die Schmand Soße einrühren (oder die Kräuter unterheben) und über die Kartoffel-Spargel-Hähnchenpfanne mit einem Löffel drüber geben.