WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenauflauf mit Spargel und Möhren

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Hähnchenfilet
500 g weißer Spargel
400 g Kartoffeln
250 g Möhren
30 g Butter
30 g Buchweizenmehl
200 g Gouda
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 550 kcal, 26 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenauflauf mit Spargel und Möhren

Zubereitung:

1. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und in Salzwasser bissfest garen. 500 ml Spargelwasser aufbewahren.



2. Kartoffeln schälen, halbieren und circa 10 Minuten in Salzwasser garen. Mit den Möhren weitere 10 Minuten kochen.



3. Butter schmelzen, Mehl einrühren, Spargelwasser unterrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenauflauf mit Spargel und Möhren



4. Den Gouda kleinschneiden, die Hälfte davon in die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Hähnchenfilets in Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



Hähnchenauflauf mit Spargel und Möhren

6. … bis sie schön goldbraun gebraten sind.



7. Spargel, Kartoffeln, Möhren und Sauce in eine Auflaufform geben. Hähnchenfilets aufschneiden und darauflegen. Mit restlichem Käse toppen und bei 180 Grad circa 10 Minuten im Ofen garen.



8. Hähnchenauflauf mit Spargel und Möhren mit Kresse toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenauflauf mit Spargel und Möhren



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**