

Hähnchen - Spargel - Gratin mit Pfirsichen und leichter Curry Note

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Kreativ, abwechslungsreiche Alltagsküche, „stimmig“

Zutaten

- 4 Stück Hähnchenbrust ohne Haut
- 500 g grüner Spargel
- 3 - 4 frische Pfirsiche nach Größe
- Etwas Zitronen - und Orangenabrieb
- 2 El Butter
- 1 El Rapsöl
- 50 ml flüssige Sahne
- 50 ml Creme fraiche
- Etwas Instant Hühnerbrühe
- 2 El Mehl
- 1 Tl Currypulver nach Geschmack
- 80 -100 g geriebener Bergkäse oder Parmesan
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Zucker, etwas gemahlener Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den grünen Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, denn dort ist er oft noch holzig. die Enden kappen. In wenig siedendem Salzwasser, mit einer Prise Zucker ca. 8 min. "bissfest" kochen. Danach schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

Schritt4

Die Pfirsiche kurz für eine 1/2 min. in kochendem Wasser brühen und sofort in kaltem abschrecken. Abziehen, halbieren, den Kern entfernen und 1 cm große Würfel schneiden.

Schritt5

Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und in einer Stielpfanne in heißem Rapsöl von allen Seiten anbraten. Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

Die Butter mit dem Currypulver kurz anschwitzen. Das Mehl dazu geben, etwas bei mittlerer Hitze schwitzen lassen, zurück ziehen. Mit etwas Spargelwasser, Sahne und Crème Fraiche aufgießen, glatt rühren, ev. mit etwas Instant Brühe abschmecken, ca. 5 min. leise köcheln lassen.

Schritt8

Das Fleisch, die Spargelstücke und die Pfirsichstücke dazu geben, mengen, nachschmecken.

Schritt9

In eine ausreichen große, feuerfeste Auflaufform geben und mit geriebenem Käse gleichmäßig bestreuen, ev. noch einige Butterflöckchen verteilen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Den Backofen auf 180° C vorheizen, und ca. 20 - 25 min. in der mittleren Schiene goldgelb überbacken.

Schritt12

Dazu passen Reis - Risotto genau so gut wie Gnoccis, Kartoffel - Stampf oder eine schlichte Salzkartoffel.

Schritt13

Tags: abwechslungsreiche alltagsküche, Kreativ

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchen-spargel-gratin-mit-pfirsichen-und-leichter-curry->

note/