



Spargelauf mit Hähnchenbrust und Bergkäse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die Winterzeit ist endlich vorüber, es gibt wieder herrlich frischen Spargel!

Zutaten

- 4 Stück ausgelöste Hähnchenbrüste in 1 cm dicken Scheiben
- 400 g geschälte Kartoffeln
- 400 - 500 g weißer Spargel
- 2 Esslöffel Weizenmehl
- 1 Becher Crème fraîche
- 30 - 40 g Butter
- 30 - 40 g geriebener Bergkäse wie Gryerzer, aber auch Gouda oder 50 g Pizza Käse
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Spargel waschen, herkömmlich schälen und die Schalen zunächst in Salzwasser geben, kurz 4 - 5 min. auskochen., die Schalen wieder heraus fangen.

Schritt3

Erst jetzt den geschälten Spargel in diesem Sud geben, nur ganz kurz 2 min. blanchieren. Herausnehmen und kalt abschrecken, schräg in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt4

Die Soße:

Schritt5

Etwas Butter auslassen und mit dem Weizenmehl eine helle Mehlschwitze ansetzen. Mit etwas Spargelwasser und Crème fraiche aufgießen, glatt rühren und mit Salz, Pfeffer , einem Spritzer Zitrone und Muskatnuss herzhaft abschmecken.

Schritt6

10 min. ausköcheln lassen und mit der Hälfte des Reibkäses versetzen.

Schritt7

Der Auflauf:

Schritt8

Die Kartoffeln schälen lediglich 10 min. kochen, vorgaren und in etwas dickere Scheiben schneiden.

Schritt9

In eine gebutterte Auflaufform schichten, die Spargelstücke darüber verteilen.

Schritt10

Die Hähnchenbrustscheiben in einer Stielpfanne in etwas brauner Butter " absteifen lassen". Auf dem Spargel verteilen und mit der "Gratin Soße " überziehen. Den restlichen Reibkäse mit einigen Butterflöckchen gleichmäßig darüber geben.

Schritt11

In den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen für 25 - 30 min. schieben, appetitlich braun überkrusten.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben.unverzichtbar ist dazu ein kühles Glas „Spargelwein“.

Tags: einfach, für jeden tag, hähnchenbrust, leicht, saisonal, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargelauf-lauf-mit-haehnchenbrust-und-bergkaese/>