

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet

Zutaten: (2-3 Portionen)

300 g grünen Spargel

1 Zucchini (nicht zu groß)

6-8 Frühlingszwiebel (oder 1 Zwiebel)

5 Karotten mittlerer Größe

300 g Hähnchenbrustfilets

3 EL Olivenöl

1 B. Crème fraîche

½ B. Schlagobers

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Basilikum, frisch gehackter Bärlauch (oder Petersilie)



Zubereitung: (Backrohr auf 180° Heißluft vorheizen)

Zucchini quer halbieren und nochmal der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden; ebenso die Frühlingszwiebel; beim Spargel die unteren Enden abschneiden; Karotten in Scheiben (ca. 2 mm) schneiden

Pfanne mit Öl erhitzen, Filets anbraten (auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten), herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen; mit Folie abdecken und ziehen lassen

Im restlichen Bratöl das Gemüse andünsten (ca. 15 Minuten), herausnehmen und in die Auflaufform geben, würzen und Spargel darauf verteilen (mit Folie abdecken und ziehen lassen).

In der Pfanne das verbliebene Bratöl mit Crème fraîche abrühren, Schlagobers zugeben, nach Belieben würzen und abschmecken

Die Filets auf das Gemüse in der Form legen, Sauce darüber gießen, Rosmarin draufgeben und ab in den Ofen für ca. 20 Minuten

Vor dem Servieren Rosmarin entfernen und auf Tellern anrichten, gerne frische Kräuter darüber

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

im Ofen: ca. 20 Minuten

dazu schmeckt Vogersalat mit Kräuterdressing

