



1A+1B

Meat

Kräuterhähnchen mit Zitrone und Spargel



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Hähnchenfilet mit ½ EL Öl, Chilipulver, Paprikapulver, Zwiebelpulver sowie Pfeffer und Salz einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen auf beiden Seiten kurz anbraten. Das Hähnchenfilet in eine Auflaufform legen, mit dem restlichen Öl besprenkeln, den Rosmarin darüber geben und die Zitronenscheibe obenauflegen. Das Hähnchenfilet in ca. 15 Minuten im Ofen gar werden lassen. Den Spargel in ca. 8 Minuten bissfest dämpfen oder kochen. Mit Salat und Tomate servieren.

Zutaten

- ☐

1 Hähnchenfilet
- ☐

100 g grüner oder weißer Spargel, gewaschen (und weißer geschält)
- ☐

50 g gemischter Salat
- ☐

3 kleine Tomaten, halbiert
- ☐

1 EL Olivenöl
- ☐

1 Zitronenscheibe
- ☐

Nadeln von 2 Rosmarinzweigen
- ☐

Prise Chilipulver
- ☐

Prise Paprikapulver
- ☐

Prise Zwiebelpulver
- ☐

Salz
- ☐

Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	262 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	12 g
Eiweiß	30 g