



Brünings Scheune

HONIG-ZITRONEN-HÄHNCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL





HONIG-ZITRONEN-HÄHNCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Stück Hähnchenbrust	3 EL körniger Senf
450 g grüner Spargel	2 gepresste Knoblauchzehen
600 g Kartoffeln (Drillinge)	Olivenöl
1 Zitrone (Abrieb und Scheiben)	Salz
3 EL klarer Honig	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln halbieren, mit 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 Minuten backen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, salzen und in etwas Olivenöl 3-4 Minuten anbraten. Honig, Senf, Zitronenabrieb und gepressten Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren.

Grünen Spargel unten abbrechen, mit 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz vermengen. Hähnchen und Spargel zwischen die Kartoffeln legen. Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben. Alles mit der Honig-Glasur bestreichen und weitere 10 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 40 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
glutenfrei