

DINKEL MAX
SPA... HER



MAXIMALER Dinkelgenuss

Rezept



DINKEL HÖRNCHEN

mit Hühnchen und grünem Spargel

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrust in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Kerbel waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Holzige Enden vom Spargel entfernen, unteres Drittel schälen und Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter glasig anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz anbraten und mit Wein ablöschen. Fond angießen, Spargel und Erbsen zufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
3. Währenddessen Fleisch in heißem Öl rundum scharf anbraten. Hitze reduzieren und Fleisch durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
4. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. Fleisch, Crème fraîche und Kerbel mit dem Gemüse mischen und aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Nudeln servieren.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

- 350 g Dinkel Max Hörnchen
- 500 g Hähnchenbrust
- ½ Bund Kerbel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Schuss Weißwein
- 400 ml Hühnerfond
- 200 g Erbsen
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- Currypulver
- 2 EL Crème fraîche
- Zitronensaft

Weitere Rezepte finden Sie unter www.dinkelmax.de