

Zutaten

- 250 g weißer Spargel
- 10 g Butter
- 200 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 ml Weißwein, trocken
- 200 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer, Spargel Cremesuppe
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- etwas Salz
- etwas Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- 1. Spargel waschen, schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Butter und die Spargelabschnitte zugeben und ca. 15 Min. kochen. Abtropfen lassen.
- 2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen flachen Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbrustwürfel darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen.
- 3. Sahne und Wasser zugießen, MAGGI Für Genießer Spargel Cremesuppe einrühren und zum Kochen bringen. Erbsen und die Spargelabschnitte zufügen. Bei geringer Wärmezufuhr offen ca. 5 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

22 Minuten

3 Portionen

Kohlenhydrate 19 g
Energie 366 kcal
Fett 20 g

Protein 23 g