

Frühlingshafte Zitronen-Kräuter-Hähnchenpfanne



Ein leichtes, aber aromatisches Gericht für den Frühling!

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 150 g grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten

Zubereitung

1. Das Hähnchen in einer Marinade aus Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Knoblauch, Honig, Salz und Pfeffer mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Eine Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Den grünen Spargel in Stücke schneiden und mit den Kirschtomaten in die Pfanne geben. Alles für 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
4. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Dieses Gericht ist leicht, herzigesund und perfekt für den Frühling!

Guten Appetit!