

# REZEPTE

## Spargelauf mit Eiern und Zucchini

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



500 g Spargel  
4 Eier  
500 g Zucchini  
1 TL Butter  
200 g saure Sahne  
1 Ei  
Salz und Pfeffer  
Fett für die Form  
1 EL Käse, gerieben

**Zubereitung:**  
ca. 20 Min. + 20 Min. Backzeit

Den Spargel schälen und ca. 10 Min. in Salzwasser garen und einmal halbieren.  
Eier hart kochen, in Scheiben schneiden.  
Zucchini in Scheiben schneiden und ca. 5 Min. in Butter dünsten.  
Aus saurer Sahne, einem rohen Ei, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren.  
Erst die dicken Spargelstücke, dann die Zucchinischeiben, dann die Eier und zuletzt die Spargelspitzen in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit der Sauce begießen, den geriebenen Käse darüber streuen und auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Min. bei 200-225°C überbacken.

## Möhren-Hähnchen-Geschnetzeltes

**Zutaten:**  
für 4 Personen



400 g Möhren  
4 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote (od. Pulver)  
4 Hähnchenbrustfilets  
Salz und Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
2 EL Sesam  
4 EL Waldhonig  
4 EL Apfelessig  
½ l Gemüsebrühe

**Zubereitung:**  
ca. 30 Min.

Möhren schälen und würfeln.  
Zwiebeln fein schneiden.  
Knoblauch pressen oder klein hacken.  
Chilischote fein schneiden.  
Fleisch in Streifen schneiden, würzen und in 2 EL Öl kurz von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.  
Zwiebeln, Möhren und Chili im restlichen Öl anschwitzen. Knoblauch und Sesam dazugeben und kurz mitbraten.  
Dann Honig untermischen und solange weiterbraten, bis er karamellisiert. Mit Essig und Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen.  
Fleisch darunter mischen und gut durchschwenken. Abschmecken und servieren.