

Spargel-Morchel-Pfanne (Low Carb)

Zutaten

Für 4 Personen

250 g Morcheln, geputzt
Bratbutter oder Bratcrème
500 g Pouletgeschnetztes
Salz, Pfeffer, Paprika
1 Bund Bundzwiebeln, in Stücken
500 g grüne Spargeln
ca. 2,5 dl Hühnerbouillon
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer



1 Handvoll Portulak und Kresseblüten
oder glattblättrige Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Zubereiten: ca. 40 Minuten

1. Morcheln in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen, warm stellen.
2. Poulet portionenweise anbraten, würzen, mit den Morcheln warm stellen.
3. Bundzwiebeln und Spargeln im restlichen Bratfett rührbraten, mit Bouillon ablöschen, knapp weich garen. Crème fraîche darunterühren, kurz erhitzen, nicht kochen, würzen. Poulet und Morcheln beifügen, heiss werden lassen, nicht mehr kochen. In vorgewärmte Schalen geben, garnieren.

Statt normalem Salz Zitronensalz verwenden: Schale einer unbehandelten Zitrone dünn abschälen, trocknen lassen. Schale und Salz im Cutter fein mahlen, zum Würzen von Fleisch, Fisch, Gemüse etc. verwenden.
Statt frische Morcheln 20 g getrocknete Morcheln (gemäss Anleitung auf der Verpackung eingeweicht) verwenden.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 403 kcal, 38g Eiweiss, 25g Fett, 7g Kohlenhydrate.