

Spargelauflauf mit Pilzen und Tomaten



Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 60 min
Garzeit: ca. 50 min

Für 4 Personen

Zutaten:

250 g grüner Spargel
Salz
150 g braune Champignons
200 g Kirschtomaten
150 g Erbsen, frisch oder TK
500 g frischen Blattspinat
1 Zwiebel
1 EL Butter
Pfeffer, aus der Mühle
Muskat
2 Hähnchenbrustfilets,
à ca. 140 g
2 EL Rapsöl
4 Eier
200 ml Sahne
200 g Sauerrahm
1 TL Zitronenabrieb,
unbehandelt
1/2 TL Kurkuma

Zubereitung:

Den Spargel waschen, harte Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Frische Erbsen waschen und abtropfen lassen, gefrorene auftauen lassen. Den Spinat gründlich waschen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Den tropfnassen Spinat dazu geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in eine Auflaufform geben. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Öl rundherum goldbraun braten, herausnehmen und übriges Öl in die Pfanne geben. Darin die Pilze 2-3 Minuten scharf anbraten, salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Eier mit der Sahne und dem Sauerrahm verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Kurkuma würzen. Den Spargel, Pilze, Tomaten, Erbsen und Hähnchen mit der Sauce vermengen und in die Form geben. Im Ofen ca. 30 Minuten backen. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Mit frischem Pfeffer übermahlen servieren.