



INTERNATIONALE
FRAUEN-KOCH-GRUPPE
NEUNKIRCHEN

Ulrike Heckmann, Auf Maien 7, 66538 Neunkirchen, Tel.: 06821-89636, ulimgh@gmail.com

Rezepte April 2020

Statt im Mai gemeinsam in der Kochgruppe... ..ein sehr feines Gericht für zu Hause

Spargel mit Hühnchen und Orangen-Vanille-Butter

20 Stangen weißer **Spargel**

1 Orange +

1 Zitrone +

3 Estragonzweige

schälen, Enden abschneiden

in Scheiben schneiden

mit Salz und Pfeffer auf

einem Dämpfeinsatz verteilen

400ml Orangensaft +

100ml Weißwein +

1 St. Vanillestange

Mark in den Saft, leicht köcheln.

Schoten auf den Spargel

Spargel über dem Sud bei 75 Grad garen

Hühnerbrüste, Salz u. Pfeffer

braten, warm stellen

1 Tl Speisestärke

75 gr. kalte Butter

in den Sud geben, aufkochen

dazugeben

Spargel mit Brüstchen und Sauce anrichten.

Guten Appetit