



# Cremige Spargel-Hähnchen-Pfanne mit Haferreis – aus Resten ganz neu

Gekochter Haferreis, Hähnchen, frischer und gegarter grüner Spargel und eine cremige Sauce – alles vom Vortag? Perfekt!  
Daraus wird im Handumdrehen ein richtig leckeres, frühlingshaftes Gericht.



## ZUTATEN für 2–3 Portionen

- Reste von gegartem Hähnchenbrustfilet
- gekochter Haferreis (Rest)
- gegarter grüner Spargel (Rest)
- frischer grüner Spargel (ca. 300 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- geronnene helle Sauce (z. B. Sahne-, Rahm- oder Frischkäsesauce)
- 1–2 EL Frischkäse oder pflanzliche Alternative
- etwas Wasser oder Milch
- 1 TL Zitronensaft
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer



## TIPPS

- Die Sauce immer bei niedriger Hitze unterrühren, dann gerinnt sie nicht wieder.
- Ein zusätzlicher Klecks Frischkäse macht die Sauce extra cremig.
- Übrig gebliebener Spargel schmeckt hervorragend, wenn er nicht zu weich gekocht war – einfach nur erwärmen und genießen.
- Mit etwas Zitronensaft am Ende schmeckt alles frischer und leichter.



## ZUBEREITUNG

- 1 Frischen grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch nach Wunsch hacken.
- 2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig anbraten, Knoblauch kurz mitbraten.
- 3 Frischen Spargel zugeben und 2–3 Minuten anbraten, bis er heiß ist, aber noch Biss hat.
- 4 Hähnchen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Haferreis in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und kurz erwärmen. Falls es zu trocken wirkt, etwas Wasser oder Brühe zugeben.
- 5 Jetzt den übrig gebliebenen gegarten Spargel hinzufügen und nur kurz unterheben, damit er warm wird, aber nicht zerfällt.
- 6 Geronnene Sauce retten: In einem kleinen Topf die Sauce mit 1–2 EL Wasser oder Milch vorsichtig erwärmen und mit dem Schneebesen glattrühren. 1 TL Frischkäse einrühren, bis sie wieder cremig ist.
- 7 Hitze in der Pfanne reduzieren. Die Sauce unterrühren und alles nur noch sanft erwärmen (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Reste clever nutzen und dabei richtig gut essen – das ist Alltagsküche, die Spaß macht und schmeckt! ❤️



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 20 Minuten



SCHWIERIGKEITSGRAD  
einfach



ALLES GUT VERWERTET –  
nichts geht verloren