Nährwerte pro Portion	
Kalorien (kcal)	*350*
Eiweiß	*35 g*
Kohlenhydrate	*10 g*
Fett	*20 g*
Zucker	*3 g*

Spargelpfanne mit Hähnchen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g grüner Spargel
400 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
1 Zucchini
1 kleine Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 TL getrocknete italienische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren
Saft einer halben Zitrone (optional)

1. Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden und die Zwiebel sowie den Knoblauch fein hacken.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anbraten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen.
3. In derselben Pfanne die restlichen 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Dann den Spargel, die Paprika und die Zucchini hinzufügen und weitere 5-7 Minuten garen, bis das Gemüse zart, aber noch knackig ist.
4. Das gebratene Hähnchen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken und mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren.