



*Diätmann*

## Rezept der Woche

### Spargel-Gratin

1,5 kg	weißer Spargel
	Salz
1 Prise	Zucker
600 g	Hähnchenfilet
2 EL	Öl
	weißer Pfeffer
1 Pckg.	Sauce Hollandaise
4 Teel.	grünes Pesto (Glas)
	Fett für die Form

Spargel waschen, schälen und die unteren Enden abschneiden. Reichlich Wasser mit Salz und Zucker aufkochen, Spargel darin ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Spargel abtropfen lassen. Auflaufform gut fetten. Spargel und Hähnchen in die Form schichten und mit der Sauce Hollandaise begießen. Pesto als Kleckse darauf geben. Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen und sofort servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree sehr gut.

