

Ragout von heimischen Spargel mit gebratenen von der Hähnchenbrust

Zutaten für 10 Personen

- 1,0 kg Spargel, grün, geschält
- 1,5 kg Spargel, weiß, geschält
- 0,1 kg Butter
- 15 g Mehl, hell Type 405
- 0,5 l Hollandaise, fertig gekocht
- 0,2 kg Karotten, in Scheiben, vorgekocht
- 20 g Petersilie, Blatt, geschnitten
- Muskatnuss, nach Bedarf
- 1,2 kg Hähnchenschnitzel, von der Brust, ohne Haut
- Salz nach Bedarf
- 1 g Pfeffer, weiß, aus der Mühle
- 0,2 kg Butter
- 20 g Petersilie, Blatt, gezupft (zur Garnitur)

Zubereitung

1. Den grünen und weißen Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden und getrennt in Salzwasser mit etwas Butter kernig abkochen, dann warm stellen.
2. Den weißen Spargelfond auf 1 Liter einkochen, mit Mehlbutter (Rest der Butter mit dem Mehl vermengen) binden, gut auskochen lassen und mit der Sauce Hollandaise legieren. Mit Karotten, Petersilie und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Dann den weißen und grünen Spargel unterheben und ziehen lassen.
3. Die Hähnchenschnitzel à 30 Gramm aus der Brust schneiden und in Klarsichtfolie plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Butter langsam saftig braten.
4. Das Spargelragout anrichten, die vier kleine Hähnchenschnitzel hineinstecken und mit frisch gezupfter Blatt-Petersilie garnieren.

Tipp: Man kann mit gebratenen Krebschwänzen oder Scampis das Gericht kulinarisch aufwerten.



Beilagenempfehlungen

- Gekochte neue kleine Kartoffeln mit Schale
- Kleine gebratene Kartoffeln in Butter mit Kräuter
- Weißer Reis mit Tomaten



Küchentipp

- Sauber arbeiten/Arbeitsplatz gut reinigen / Salmonellengefahr
- Frisches Geflügel vom Land / am Markt kaufen



Tipp zur Gartetechnik

- Geflügel immer durchgaren, aber saftig halten

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 33 g, Fette: 21 g, KH: 7 g, kcal: 353, kJ: 1469

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (Geflügel aus der Teflonpfanne, ohne Pfeffer)
- Reduktionskost (mit kalorienfreiem Bindemittel, ohne Sauce Hollandaise)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Sauce Hollandaise)
- Diabetes mellitus (mit kalorienfreiem Bindemittel)
- Purinarmer Kost (60 g Fleisch, Spargel hat viel Purine)

Eigene Notizen