

Jacqueline Amirfallah
Mediterraner Spargelsalat

Mittwoch, 24. April 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
3	Bio-Zitronen
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Estragon
2	Hähnchenbrustfilets mit Haut
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Senf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sonnenblumenöl
6 EL	Olivenöl
100 g	Pinienkerne
100 g	Parmesan im Stück



Zubereitung:

1. Weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.
2. Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen.
3. Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Je eine gute Prise Salz und Zucker zugeben, aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.
4. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Zunächst eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
6. Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
7. Von den Hähnchenbrustfilets die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, mit einem Teil der Kerbel- und Estragonblättchen sowie Zitronenscheiben belegen, die Haut wieder darüber schieben.
8. In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
9. Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseite legen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.
10. Spargelstücke im kochendem passierten Spargelsud bissfest garen.
11. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
12. Von den übrigen Zitronen die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.
13. Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.

14. Sonnenblumenöl und Hälfte vom Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.

15. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

16. Parmesan grob hobeln.

17. Restlichen Kerbel und Estragonblättchen fein schneiden.

18. Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden und zu den marinierten Spargelstücken geben.

19. Pinienkerne unter den Spargelsalat mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und dazu reichen.

Pro Portion: 670 kcal / 2780 kJ

45 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 41 g Fett