

Strasser



Grüenspargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Hähnchenbrust mit Spargelfüllung

Zutaten:

Für die Hähnchenbrust: 500 g grüner Spargel, Salz, ¼ Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 100 g Bergkäse, Pfeffer, 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 160 g), 1 EL Butter, 1 EL Öl, 50 ml Hühnerbrühe, 50 g Sahne.

Für das Kartoffelpüree: 800 g mehlig kochende Kartoffeln, Salz, 250 g grüner Spargel, 50 g Butter, Pfeffer, 200 ml Milch.

Zahnstocker.

Zubereitung:

Den Spargel für die Hähnchenbrust waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. 2 Stangen in Salzwasser 5 Minuten vorkochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden. Mit den Spargelscheiben, der Petersilie und dem Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In jedes Hähnchenbrustfilet seitlich eine Tasche einschneiden, ohne das Fleisch zu weit zu öffnen. Spargelmischung einfüllen, die Taschen mit Zahnstockern verschließen. Die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. Den übrigen Spargel in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Fürs Püree Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. weich garen. Den Spargel waschen und falls nötig schälen, Enden abschneiden. Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter zerlassen. Darin den Spargel bei mittlerer Hitze unter Rühren in etwa 5 Min. bissfest braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Hähnchenfilets Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch einlegen und die Spargelstücke dazwischen verteilen. Die Filets pro Seite 6-7 Min. bei mittlerer Hitze braten, den Spargel zwischendurch umrühren.

Kartoffeln abgießen, im Topf mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Übrige Butter in Würfeln und Milch zugeben, gut unterrühren. Gebratenen Spargel untermischen, Püree salzen und pfeffern.

Filets und Spargel auf vorgewärmte Teller geben, warm halten. Bratensatz mit Brühe und Sahne ablöschen und leicht einkochen lassen, dann über Huhn und Spargel geben. Mit dem Püree servieren.

Gut zu wissen: Mit der Wahl der Käsesorte können Sie den Geschmack der Füllung bestens beeinflussen. Gut sich auch Gorgonzola, Mozzarella oder Ziegengouda.

Guten Appetit!

Quelle: Cornelia Schinharl, GU Küchenratgeber, Spargel