

Bunter Spargel zu Salbei-Hähnchen

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Stiel Salbeiblatt (-blätter)
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2EL Zitronensaft
- » 1,25kg Spargel (weiß)
- » 750g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 1TL Zucker
- » 1 dicke Zitronenscheibe(n)
- » 1-2EL Öl
- » 250g Schlagsahne
- » 2 Eigelb
- » 30g Butter/Margarine
- » 30g Mehl
- » Orangenpfeffer
- » 2-3EL Orangensaft
- » 1 Topf Kerbel

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- weißen Spargel schälen
- holzige Enden vom Spargel abschneiden

- Kerbel fein hacken

- Salbeiblättchen abzapfen
- Fleisch mit Zitronensaft beträufeln
- mit Salbeiblättchen belegen
- mit Holzspießchen fixieren
- 20min ziehen lassen

- 3EL Sahne mit Eigelb verrühren

Fertigstellung:

- Fleisch in Öl 10min braten
- mit Salz und Pfeffer würzen

Spargel kochen:

- Salzwasser mit 1 Prise Zucker und 1 Zitronenscheibe aufkochen
- weißen Spargel 20min garen
- grünen Spargel nach 8min zufügen
- Spargel abtropfen lassen, warm stellen
- ¼l Spargelwasser abmessen

Soße zubereiten:

- Fett schmelzen
- Mehl darin anschwitzen
- restliche Sahne und ¼l Spargelwasser einrühren, aufkochen
- mit Salz, Orangenpfeffer und Orangensaft abschmecken
- Topf vom Herd nehmen
- Eier-Sahne einrühren, nicht mehr kochen lassen!

- Spargel mit Hähnchenfilet und Soße anrichten
- mit Kerbel bestreuen

Nährwerte: 530kcal/E32g/F37g/KH16g pro Portion

angelegt am: 27.08.2002

Rezept-Nr: 80

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke