



Hähnchenbrust mit gebratenem Spargel

Für 4 Personen

3 Hähnchenbrüste (je 200 g) kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Filets von Fett und Sehnen befreien und in eine flache Form legen.

1 EL ChilisaUCE und
2 EL Sojasoße sowie
1 TL Ingwer fein gerieben, verrühren. Die Filets damit bedecken und abgedeckt im Kühlschrank 8 Std. durchziehen lassen.

Dressing

1–2 EL Sojasoße mit
1 TL geriebenem Ingwer und
1 EL Chilisoße sowie
1 EL Zitronen-Essig und
2 EL Nussöl und
2 EL frischem Kerbel fein gehackt, kurz vor dem Servieren zufügen und verrühren.

Spargel

1 kg Spargel weiß waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden (aus den Schalen und Enden kann ein Spargelsud hergestellt werden, siehe Rezept dazu). Dann in 4 cm lange Stücke teilen, diese der Länge nach halbieren – die Spargelköpfe ganz lassen und separat legen.

10 g Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne (ideal: Wokpfanne) zerlassen und die Spargelstücke 10 min darin bissfest braten. Nach 5 min die Spargelköpfe zufügen und immer gut umrühren.

Salz sowie
Zucker würzen und mit
10 g Butter abschmelzen.

10 g Butterschmalz Gleichzeitig die Hähnchenbrüste abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und (je nach Dicke) beidseitig ca. 8 min braten. Mit
Salz + Pfeffer würzen. Im Backofen bei 150 Grad 10 min in einer flachen Schale ruhen lassen und dann in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Kerbelblättchen Den Spargel auf warmen Tellern verteilen, mit dem Dressing beträufeln, und die Hähnchenbrustscheiben darauf anrichten. Mit garnieren.

Dazu kann man Risotto oder Butterkartoffeln reichen.

