

Rezept für Hähnchenbrust mit Spargelragout:



Zutaten

- 750 g weißer Spargel
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- Je 200 g Karotten und Zucchini
- 2 Schalotten
- 4 Hähnchenbrüste
- 1 EL Aceto Balsamico
- 150ml Sahne
- 3 EL Schnittlauch

Zubereitung

Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit etwas Butter und Zucker bissfest garen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Karotten und Zucchini putzen, Karotten schälen, beides in kleine Würfel schneiden und kurz blanchieren. Die Schalotten schälen und hacken.

Hähnchenbrüste waschen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin pro Seite 5 Minuten braten, danach warm stellen.

Schalotten im Bratfond andünsten. Gemüse und Spargel hinzugeben. Mit Essig ablöschen und einkochen. Sahne begeben und die Sauce abschmecken. Fleisch mit dem Ragout und Schnittlauch bestreut servieren.

Das Tannenhofteam wünscht guten Appetit