

Geschmorter Spargel mit paniierter Poulardenbrust

Zutaten für den Spargel (für 4 Personen):

- 1 kg dicke weiße Stangen Spargel
- 80 g Butter
- 200 ml Sahne
- Muskat
- Salz

Spargel schälen und die angetrockneten Enden entfernen. Die Spargelstangen in eine breite Pfanne legen und zur Hälfte mit Wasser bedecken. Das Wasser erhitzen und den Spargel bei mittlerer Temperatur garen. Das Wasser dabei fast einkochen lassen, dann zweimal neues Wasser angießen und wieder einkochen lassen. Das wenige Wasser nimmt nun ein intensives Spargelaroma an und bildet die Grundlage für die Soße. Die Stangen in der Flüssigkeit ständig wenden. Wenn der Spargel gar und der Pfannenboden nur noch mit einer niedrigen Schicht Wasser bedeckt ist, Sahne und die Butter hinzufügen und verrühren. Dabei alles salzen und mit Muskat würzen. Die Soße etwas einkochen und nach Geschmack oder Gästezahl noch etwas mehr Sahne und Butter hinzufügen.

Zutaten für das Poulardenfilet:

- 4 Poularden- oder Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Chilipulver
- 1 Tasse Mehl
- 2 Eier
- 2 Tassen (vom Bäcker) Paniermehl
- alternativ: Panko
- Butterschmalz
- Olivenöl
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone

Hähnchenbrüste leicht plattieren, damit sie eine gleichmäßige Oberfläche bekommen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Mehl, Eier und Paniermehl in separate Schüssel geben. Die Eier verquirlen. Die Poulardenbrüste zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in Paniermehl wenden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenbrüste bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Einige Kräuterzweige, die halbierte junge Knoblauchknolle (oder 2 Zehen Knoblauch) und dicke Zitronenscheiben mit Schale hinzufügen und mitbraten. Die Poulardenbrüste immer wieder mit etwas Bratöl beträufeln.

Weitere Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- Pflanzenöl

Die Petersilie waschen und gründlich trocknen. Pflanzenöl erhitzen und die Petersilie darin 20 Sekunden frittieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Servieren:

Spargel auf Teller legen und mit der Soße begießen. Die frittierte Petersilie darauf platzieren. Dazu die Hähnchenbrust mit Zitronenscheiben und den gebratenen Knoblauch servieren. Ein Hochgenuss.

Sendetermin: 13.05.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen