

Spargelsalat mit Huhn und gebratenem Dressing

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 Bund Junggesellen-Spargel
- 150 ml Wasser
- Salz
- 1 Urmöhre
- 18 Cherry-Tomaten
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 4 kleine Rettiche
- 12 Champignons
- 25 Erdbeeren

Alle Zutaten nach Bedarf putzen/schälen, klein schneiden und in eine Salatschüssel geben. Wer möchte, gibt die gewürfelten Zutaten nach Farben getrennt in verschiedene Schälchen. Dann kann man später besser anrichten.

Spargel in Salzwasser aufsetzen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Spargel bissfest dampfkochen, das dauert etwa 10 Minuten. Den Spargel herausnehmen, das Spargelwasser für das Dressing aufheben.

Zutaten für Huhn und Dressing:

- 100 g durchwachsener Speck
- 2 Stangen Rhabarber
- 2 große Kikok-Hühnerbrüste
- alternativ: Bio-Hühnerbrüste
- 2 TL Sojasoße
- 100 ml Albaöl
- 50 ml weißer Portwein
- Salz
- Ahornsirup

Rhabarber schälen und klein würfeln. Speck ebenfalls würfeln und in einer Pfanne anbraten. Hühnerbrüste portionieren und im Speck anbraten. Wenn der Speck braun wird, den Rhabarber mit in die Pfanne geben. Wenn das Huhn außen braun und innen gar ist, etwas in der Pfanne auskühlen lassen, dann herausnehmen.

Spargelwasser und Sojasoße in die Pfanne geben. Einmal aufkochen, dann mit dem Albaöl verrühren. Wenn keine Kinder mitessen, Portwein vor dem Aufkochen hinzufügen. Das Dressing mit Salz und Ahornsirup abschmecken.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 19.05.2023

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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