Spargel-Erdbeer-Salat

Spargel-Gerichte » Spargel & Geflügel

Zutaten (4 Personen)

» 480g Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz
» bunter Pfeffer
» 2 EL Öl
» 400g Spargel (grün)
» 400g Spargel (weiß)
» 500ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Prise Zucker
» 20g Butter/Margarine
» 200g Erdbeeren
» 200g Blattsalat (gemischt)
» 250g Mascarpone
» 100ml Milch
» 50ml Orangensaft
» 2 EL Honig
» 6 EL heller Balsamico Essig

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in erhitztem Öl von jeder Seite ca. 5min braten. Weißen Spargel ganz, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und beide Sorten schräg in Stücke schneiden. Brühe, Zucker und Butter aufkochen, zunächst den weißen, nach 5min Garzeit den grünen Spargel dazugeben und noch 5-10min (je nach Dicke der Stangen) garen.

2. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Blattsalate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Zutaten für das Dressing verrühren und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Salatzutaten auf Teller verteilen, Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, darauf anrichten und mit dem Dressing servieren. Dazu schmeckt knuspriges Körnerbrot.

Nährwerte: 599kcal/E37g/F40g/KH22g pro Portion

angelegt am: 11.06.2006 Rezept-Nr: 2041

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke