

Spargel-Salat mit Hähnchen-Brust-Streifen

Für zwei Personen

Für das Hähnchenbrustfilet:

2 Hähnchenbrustfilet, à ca. 130 g	1 Zehe Knoblauch	1 TL getr. ital. Kräuter
1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Spargelsalat:

500 g grünen Spargel	50 g Rucola	50 g Cocktailtomaten
100 g Champignons	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	30 g getr. Öl-Tomaten	50 g Pinienkerne
30 g Parmesan	50 g Büffelmozzarella	3 EL Rotweinessig
1 TL getr. ital. Kräuter	50 ml Gemüsesfond	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets mit den getrockneten Kräutern, Paprikapulver und Olivenöl marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin scharf anbraten, danach im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten zu Ende garen.

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst den Spargel darin anbraten, nach circa fünf Minuten die Champignons hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebel häuten und fein hacken. Getrocknete Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel anbraten. Rotweinessigessig und getrocknete Kräuter hinzugeben. Mit Gemüsesfond ablöschen, kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Zitrone halbieren, auspressen und einen Spritzer Saft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in die andere Pfanne zum Spargel geben.

Rucola waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Cocktailtomaten und Rucola zu dem Spargel und den Champignons hinzufügen und kurz durchschwenken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und Parmesan grob reiben. Pinienkerne in einer weiteren Pfanne anrösten.

Hähnchenbrustfilets in Tranchen schneiden.

Den mediterranen Spargelsalat mit Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten, Parmesan, Pinienkerne und Mozzarella darüber geben und servieren.

Lisa Bast am 18. Mai 2016