

Hähnchenspieß mit Spargelstreifen

Das in Limonen und Ahornsirup eingelegte Hähnchenfilet am Spieß, serviert mit Spargelstreifen und Spargelschaum, ist ein köstliches Gericht zur Frühlingszeit.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

► Die Spargelsaison beginnt Mitte April und endet traditionell an Johanni, dem 24. Juni. Während dieser Zeit können Sie Ihre Kunden im Fleischerimbiss mit leckeren Spargelgerichten verwöhnen. Natürlich haben Sie auf Ihrer Speisekarte „frischen Spargel mit Schinkenvariationen“ stehen, aber auch Spargel mit edlen Fleischstücken ist eine Delikatesse. Für ernährungsbewusste Liebhaber der leichten Küche empfiehlt sich dieses Rezept. Das Aroma und der Saft von Limonen verleiht dem Hähnchenfilet einen zusätzlichen Frischekick und außerdem viel Vitamin C. Ahornsirup ist ein geschmackliches Highlight. Er besitzt eine eher dickflüssige Konsistenz und ähnelt deswegen flüssigem Honig. Gewonnen wird der Sirup aus dem eingedickten Saft des Ahornbaumes. Er enthält sehr viele Mineralstoffe, aber da der Sirup bis zu 50-mal aufgekocht wird, verfügt er kaum über Vitamine. Im Geschmack ist guter Ahornsirup wunderbar mild. Guten Sirup erkennt man an seiner hellen Farbe, diese ähnelt dem eines Bernsteins. Ahornsirup ist cholesterin-, gluten- und milcheiweißfrei und dient in der Küche als natürliches Süßungsmittel.

Zutaten für 4 Personen

- 8 EL Rapsöl
- 4 EL Walnussöl
- Abrieb und Saft von 2 Limetten
- 4 EL Ahornsirup
- 8 Hähncheninnenfilets
- 8 lange Holzspieße
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 10 Stangen grüner Spargel
- 10 Stangen weißer Spargel
- 1/2 Bund Kerbel
- 70 g kalte Butter
- 40 ml trockener Weißwein
- 200 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss



► Ideal für den Fleischerimbiss: Hähnchenfilet am Spieß mit Spargelstreifen und Spargelschaum.

terin-, gluten- und milcheiweißfrei und dient in der Küche als natürliches Süßungsmittel.

Zubereitung

Die beiden Ölsorten mit Limonensaft, -abrieb und Ahornsirup verquirlen. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, in eine Schüssel geben und die Hälfte der Marinade darüber verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten ziehen lassen. Dann das Fleisch wellenförmig auf jeweils einen Holzspieß stecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den grünen Spargel putzen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Den weißen Spargel putzen und schälen und ebenfalls in dünne Streifen hobeln. Spargelabschnitte und -schale beiseite stellen. Kerbel waschen, trockenschütteln und von den Stielen zupfen. Mit der restlichen Marinade zu den Spargelstreifen geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargelschaum die Spargelabschnitte und -schale in einem Topf mit 20 g Butter leicht anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Geflügelbrühe und Sahne auffüllen. Alles etwa zehn Minuten kochen lassen, dann fein pürieren und durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Nun mit der restlichen kalten Butter aufschäumen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Geflügelspieße in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten grillen. Dann auf den marinierten Spargelstreifen anrichten. Fleisch und Salat mit reichlich Spargelschaum beträufeln. Nährwerte pro Portion: circa 525 kcal, 35 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de