

Hähnchenbrust gebraten mit Spargel

► **Jetzt im April schauen** die ersten weißen Spitzen des Spargels aus dem Boden. Das weiße Königsgemüse besteht zu etwa 93 Prozent aus Wasser und hat daher nur circa 20 Kalorien pro 100 g. Spargel ist sehr gesund: Neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält das Stangengemüse Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B₁, B₂, C, E und die für die Blutbildung wichtige Folsäure.

Ein idealer, ebenfalls sehr gesunder Begleiter zum Königsgemüse ist die magere Hähnchenbrust. Über die Nährstoffe Fett und Eiweiß hinaus enthält Geflügelfleisch nämlich ebenso eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen und leistet so einen Beitrag zu einer modernen, ausgewogenen Ernährung. Insbesondere der Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe ist hervorzuheben. Vitamin B₁ und B₂ kommen reichlich vor. Hähnchenfleisch leistet einen besonders guten Beitrag zur Deckung der empfohlenen täglichen Zufuhr an Vitamin B₆, aber auch Vitamin B₁₂ ist in Geflügelfleisch in bemerkenswerten Mengen vorhanden.

Zubereitung

Rhabarber schälen, putzen und schräg in etwa ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Den Honig in einer Pfanne schmelzen, Rhabarberstücke und Sternanis darin andünsten, mit Weißwein, Pfeffersud und Grenadine ablöschen. Drei Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Den Sternanis entfernen. Rhabarberstücke mit einer Schaumkelle herausheben und in eine flache Form geben. Sud mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden, den grünen Pfeffer dazugeben und nochmals

aufkochen, über die Rhabarberstücke geben und auskühlen lassen. Spargel putzen, schälen, in eine flache Form geben. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Spargel mit Zitrone, Basilikum, Zucker und Mandelöl vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils ein Stück Backpapier mit etwa 250 g Spargel belegen. Nun das Backpapier an den Enden zusammen-drehen und mit einer Bratschnur luftdicht verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 15 bis 20 Minuten garen.

Rapsöl mit Honig, Zitronensaft und -abrieb verrühren. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit der Marinade vermengen. Dann salzen, pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa zwölf Minuten zu Ende garen.

Das Hähnchenfleisch aufschneiden und mit Kompott und Spargel servieren.

Nährwerte/Portion: circa 481 kcal, 16 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de

Als leichtes Frühlingsgericht mit fruchtig-pikanter Note präsentiert sich die gebratene Hähnchenbrust mit Rhabarber-Pfeffer-Kompott und Spargel im Mittagsimbiss einer Fleischerei.

Tipp

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

Zutaten für 4 Personen

- 400 g schmale Rhabarberstangen
- 2 EL Honig
- 1 Sternanis
- 100 ml trockener Weißwein
- je 2 EL grüner Pfeffer und Pfeffersud aus dem Glas
- 3 EL Grenadinesirup
- 1 TL Speisestärke
- 1 kg weißer Spargel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1/2 Bund Thai-Basilikum
- 45 g brauner Zucker
- 2 EL Mandelöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL flüssiger Honig
- 4 küchenfertige Hähnchenbrüste



Gebratene Hähnchenbrust mit Rhabarber-Pfeffer-Kompott und Spargel ist ein fruchtig-würziger Genuss im Frühling.