

Jacqueline Amirfallah Mediterraner Spargelsalat

Mittwoch, 15. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
6	getrocknete Tomaten
etwas	Salz
etwas	Zucker
4 EL	Olivenöl
500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
3	Bio-Zitronen
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Estragon
2	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Senf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Pinienkerne
100 g	Parmesan im Stück



Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken. Thymianzweig abrausen und mit dem Knoblauch und ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen.
2. Die getrockneten Tomaten mit in das kochende Wasser geben und 3 Minuten darin köcheln lassen.
3. Dann die Tomaten herausnehmen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.
4. Tomatenstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Zucker und Salz würzen, die Hälfte vom Olivenöl dazugeben, alles vermischen und ziehen lassen.
5. Weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.
6. Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.
7. Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Je eine gute Prise Salz und Zucker zugeben, aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend den Spargelsud passieren.
8. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Zunächst eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
10. Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
11. Von den Hähnchenbrüsten die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, mit einem Teil der Basilikum- und Estragonblättchen sowie Zitronenscheiben belegen, die Haut wieder darüber schieben.
12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
13. Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseite legen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.

14. Spargelstücke im kochendem passierten Spargelsud bissfest garen.
15. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
16. Von den übrigen Zitronen die Schale fein abreiben, Zitronen dann halbieren und den Saft auspressen.
17. Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.
18. Sonnenblumenöl und restliches Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.
19. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
20. Parmesan grob hobeln.
21. Restliche Kräuterblättchen fein schneiden.
22. Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden und zu den marinierten Spargelstücken geben.
23. Pinienkerne und marinierte Tomatenstreifen unter den Spargelsalat mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Parmesan darüber bestreuen. Die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und dazu reichen.

Pro Portion: 950 kcal/ 3990 kJ

10 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 77 g Fett