

FAUSTFORMEL *System*

Gebratene Hühnerbrust mit buntem Spargel und Bärlauchsauce



Für zwei Personen
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 2 Handtellergrößen Hühnerbrust
- 80 Gramm Naturreis
- 1 Handvoll Bärlauch
- 200 Gramm grüner Spargel
- 200 Gramm weißer Spargel
- 2 EL Milch
- 2 EL Schlagobers/Schlagsahne
- 1 TL Weizenmehl

Anleitung

1. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gut durchspülen und in viel Wasser bissfest kochen. Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
2. Bärlauch mit kochendem Wasser übergießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Hühnerbrust salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit ein wenig Butterschmalz oder Olivenöl (“einmal um die Pfanne”) von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend ca. 12 Min ins Backrohr stellen.
4. Spargel waschen. Die holzigen Enden des grünen Spargels abbrechen. Den weißen Spargel mit einem Sparschäler schälen.

FAUSTFORMEL

System

5. Spargel schräg in Stücke schneiden und in ein wenig Olivenöl (“einmal um die Pfanne”) sanft knackig braten. Evtl. einen Schuss Wasser dazugeben und mit geschlossenem Deckel “dampfbraten”, bis der Spargel gar ist, aber noch Biss hat. Zum Schluss den Reis unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Sauce ein wenig Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, mit Mehl bestäuben und kurz aufschäumen lassen. Unter ständigem Rühren Milch und Schlagobers unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, einmal kurz aufkochen lassen, dann den fein geschnittenen Bärlauch dazugeben und zur Seite stellen.
7. Das Fleisch in der Mitte schräg durchschneiden (Kontrolle wegen des Garpunkts), mit dem Spargelreis und der Sauce anrichten.