

Kochen mit Klaus

Hähnchenbrust zu grünem Spargel mit Orangen-Hollandaise

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 600 g grüner Spargel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Thymian,
- 3 Hähnchenbrustfilets, 1 Zwiebel, 2 Orangen, 1-2 EL helle Sauce,
- 300 ml Hollandaise light, 80 ml Weißwein, ½ Pck. ger. Orangenschale
- Butter, 1 EL TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer u. Thymian einreiben. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer ca. 15 Min. garen (Sud aufheben). Zwiebel abziehen u. klein würfeln. 1 Orange mit weißer Haut schälen u. filetieren (Saft dabei auffangen). Übrige Orange auspressen.



2. Zwiebeln in Butter andünsten. Hollandaise zugeben u. erwärmen. Mit Wein u. Orangensaft ablöschen, helle Sauce einrühren, aufkochen bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Zucker u. Orangenschale würzen, Petersilie u. Orangenfilets unterheben.



3. Hähnchenbrust in heißem Öl braun braten, abdecken u. bei mittlerer Hitze 10 Min. fertig garen. Mit Spargel, Beilage u. Sauce anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Kroketten servieren!



Erstellt von Klaus am 30.04.2016