

Kochen mit Klaus

Hähnchenfilet mit Spargel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 kg weißer Spargel, 2 Lauchzwiebeln, Zucker, 600 g Hähnchenfilet,
- Salz, Pfeffer, Butter, 250 ml Hollandaise light, 80 ml Weißwein, Öl,
- Schnittlauch

Zubereitung:

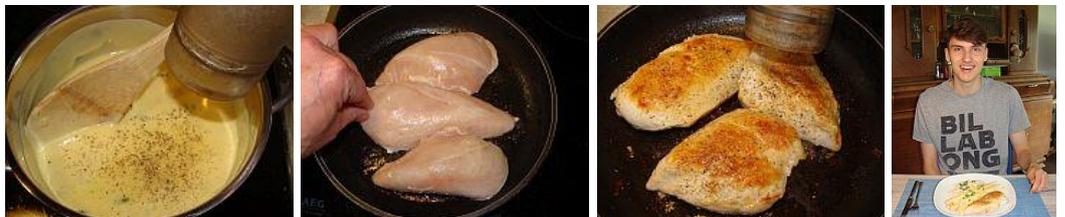
1. Zwiebel abziehen, Zwiebelweiß fein, -grün in Ringe schneiden. Spargel schälen, Enden entfernen. Im Dampfgarer mit Salz, Zucker u. Zitronensaft bestreut ca. 25 Min garen. Huhn waschen u. trocknen.



2. Zwiebeln mit Butter glasig dünsten u. beiseitestellen. Hollandaise in einem Topf erwärmen. Zwiebeln einrühren, salzen u. pfeffern.



3. Huhn in heißem Öl braun braten, salzen u. pfeffern, mit Spargel u. der Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Reis oder Nudeln reichen.

