

HÄHNCHENBRUST MIT SPARGEL UND RUCOLA



2 Personen

by Lulus Küche



ZUBEREITUNG

Die Hähnchen-Nuggets

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ei verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf Teller geben.
3. Hähnchenstücke erst im Mehl, dann im Ei und anschließend im Paniermehl wenden.
4. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten.

Der Salat

1. Rucola waschen und trocknen. Heidelbeeren halbieren.
2. Blutorange schälen und die Filets vorsichtig herausschneiden.
3. Alles in einer Schüssel vermengen.
4. Dressing-Zutaten verrühren, abschmecken und unterheben.

Der Spargel

1. Butter in einer Pfanne zerlassen.
2. Petersilie unterrühren.
3. Spargel darin schwenken und erwärmen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Anrichten

1. Zuerst den Salat mit dem Dressing auf den Teller geben.
2. Darauf den warmen Spargel legen und mit Pinienkernen sowie Parmesan bestreuen.
3. Die knusprigen Hähnchenstücke obenauf platzieren
4. und zum Schluss mit der restlichen Petersilienbutter beträufeln.

ZUTATEN

Für Hähnchen-Nuggets

2 Hähnchenbrustfilets
Mehl
1 Ei
Paniermehl
Salz & Pfeffer
Bratenfett

Für den Salat

80g Rucola
Heidelbeeren (n.B.)
1 Blutorange
geröstete Pinienkerne
gehobelter Parmesan

Für das Dressing

3 EL Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
3 EL Wasser
1 kl. Knoblauchzehe, gepresst
etwas Gemüsebrühe
1 TL Zucker
Salz & Pfeffer

Für den Spargel

250g Spargelspitzen (TK)
20g Butter
½ Bund Petersilie, gehackt
Salz & Pfeffer