

HÄHNCHEN-BRUSTFILET PANIERT MIT SPARGEL UND CHILI-INGWER-HOLLANDAISE

Zutaten (10 Portionen):

10 HANNA Hähnchen-Brustfilet paniert ca. 160 g,
Artikel-Nr. 1002005
3-4 EL Pflanzenöl
3,5 kg weißer Spargel (geschält)
40 g Butter (gewürfelt)
20 ml Limettensaft
Salz, Zucker

Für die Chili-Ingwer-Hollandaise:

150 ml Weißwein
10 g rote Chilischoten (gehackt)
30 g frischer Ingwer (gehackt)
200 g Eigelb (Tetra-Pak)
500 g Butter (zerlassen)
Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Worcestersauce



Zubereitung:

1. Hähnchen-Brustfilets in erhitztem Öl in einer (Kippbrat-) Pfanne von jeder Seite ca. 10 - 12 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Spargel auf GN-Blechen verteilen, Butterwürfel und Limettensaft darauf geben, mit Salz und Zucker würzen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 100 °C Dampf ca. 10 - 12 Minuten bissfest garen.
2. Für die Hollandaise Weißwein mit Chili und Ingwer aufkochen und etwas abkühlen lassen. Eigelb und Weißweinsud über dem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Butter tropfenweise unterschlagen, sodass eine sämige Sauce entsteht und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken.
3. Je 1 Hähnchen-Brustfilet an einer Portion Spargel anrichten und mit der Chili-Ingwer-Hollandaise servieren. Als Beilage passen sehr gut kleine Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte (pro Portion):

Energie: 3265 kJ / 777 kcal
Eiweiß: 38,2 g
Fett: 57 g
Kohlenhydrate: 26,2 g
BE: 2,0

Tipp: Ersetzen Sie bei der Hollandaise den Weißwein durch Orangensaft und einige Orangenesten. Die fruchtige Note harmoniert sehr gut mit den Aromen von Chili und Ingwer.