

Gebratener Spargel mit Spaghetti und Hähnchenbrust

Zutaten:

800 g weißer Spargel	4 EL Olivenöl
500 g grüner Spargel	2 Stängel Basilikum
Salz und Zucker	200 g Hähnchenbrust
4 TL Senf	2 Eier
4 EL hellen Balsamessig	150 g Cornflakes
2 TL Honig	Salz und Pfeffer
Salz und Pfeffer	4 EL Mehl
40 g Butter	100 ml Öl
500 g Spaghetti	Basilikumblätter

Zubereitung:

Zunächst den weißen Spargel schälen. Die Enden des weißen und grünen Spargel abschneiden und die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spargelschalen und -abschnitte in einem großen Topf mit ca. 400 ml Wasser etwas Salz und Zucker aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein Sieb in ein Gefäß abgießen.

Ca. 80 ml Spargelsud abmessen und mit Senf, Essig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Spargel-Senf-Sud zur Seite stellen.

Die Hähnchenbrust quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und die Cornflakes mit den Händen fein zerkrümeln und in einen tiefen Teller füllen. Die Hähnchenbrustscheibchen leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in den verquirlten Eiern wenden. Etwas abtropfen lassen und beidseitig in die Cornflakes drücken.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Spaghetti darin nach beliebiger Bissfestigkeit garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Den weißen Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten. Dann grünen Spargel zugeben, kurz anbraten, mit Spargel-Senf-Sud ablöschen und zugedeckt weitere 6-8 Minuten garen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenscheiben darin ca. 2-3 Minuten knusprig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spaghetti in einem Sieb abgießen und gut mit dem Spargel und Spargel-Senf-Sud mischen. In tiefen Tellern mit dem Spargel anrichten. Die krossen Hähnchenbruststücke oben drauf setzen und mit frischem Basilikumblättern anrichten.

Tipp:

Anstelle von Hähnchen passt auch Fisch wie z.B. Heilbutt oder Lachs vorzugsweise aus biologischer Aquakultur gut in dieses Gericht. Achtung bei Fisch: Bei der Wahl des Fisches sollte man heutzutage darauf achten, dass er aus nachhaltiger Fischerei kommt und das keine bedrohten Arten auf dem Teller landen. Links zu Einkaufsratgebern und mehr Infos finden Sie in unseren Lebensmittel-Tipps.

Vegetarier können das Fleisch sehr gut durch Tofu ersetzen, der genau im gleichen Verfahren verarbeitet wird.

Für Veganer: Für die Panade können Sie Wasser mit Mehl mischen und den Tofu darin wenden und anschließend in die Cornflakes drücken. Der Honig kann leicht durch Agavendicksaft o.ä. ausgetauscht werden und die Butter durch vegane Margarine.