

SPARGELHÜHNERBRUST IN DER HONIG-SENFMARINADE MIT GESCHMORTEM SPARGEL für 7 Personen

ZUTATEN:

7 Hühnerfilets mit Haut
7 Stück Spargel gekocht

Für die Marinade zum Bestreichen:

1-2 EL Honig
1 EL Senf
3-4 EL Sojasauce
½ EL Balsamicoessig
1 EL Senfsaat gemörsert
Chili

ZUBEREITUNG:

Für die Marinade alle Zutaten vermengen.

In die Hühnerbrüste mittig mit einem schmalen Messer ein Loch schneiden und den Spargel hineingeben.

Mit der Honig-Senfmarinade die Hühnerbrüste bestreichen. Beidseitig in der Pfanne anbraten und im Backofen bei 150-160°C fertig garen.

Aufschneiden und mit der restlichen Marinade anrichten.

ZUTATEN FÜR DEN GESCHMORTEN SPARGEL:

7 Stück weißer Spargel
250 g Milch
½ EL Zucker
½ TL Salz
50 g Butter,
Zitronenöl, Thymian, Ysop

ZUBEREITUNG:

Den weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in eine feuerfeste Form geben.

Die Zutaten für die Marinade mischen, kurz aufkochen und den Spargel übergießen. Im Ofen bei 140°C ca. 30 Minuten schmoren. Danach aus dem Sud nehmen und anbraten.

Tipp: Den Sud kann man perfekt für eine wunderbare Spargelsuppe weiter verwenden.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen
das Steirerhof-Küchenteam!*

