

Feinschmeckertoast mit Hähnchenbrust und grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets à 150g (ohne Innenfilet)
600 g grüner Spargel
ca. 8 Blätter frischer Salbei
3 EL Zitronensaft
70 ml Olivenöl
1 EL Buttaris
3 Blutorangen oder Orangen
400 ml Sauce Hollandaise
4 Scheiben Toastbrot
Butter
Salz, Pfeffer

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und gut trocken tupfen.
Den Salbei abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Zitronensaft, Öl und Pfeffer vermischen.
Die Hähnchenbrustfilets darin mindestens 30 Minuten marinieren.

Vom Spargel die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.
Die Spargelstangen anschließend in 5-6 cm lange Stücke zerteilen.
In Salzwasser mit 1 TL Butter ca. 6 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und jedes Spargelstück längs halbieren.

Die Orangen inkl. der weißen Haut sorgfältig abschälen. Nun Filets ausschneiden und den Saft auffangen. Den Orangensaft mit der Sauce Hollandaise verrühren und nach Bedarf pfeffern.

Nach Ablauf der Marinierzeit die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen.

1 EL Buttaris in der Pfanne erhitzen und die Filets auf jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Nach dem Wenden mit Pfeffer und Salz würzen und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze weitere 3 Minuten garen. Die Filets nach Ablauf der Garzeit aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten unter Alufolie ruhen lassen.

Den Elektro-Ofen auf 200°C vorheizen (Gas: Stufe 3). Die Hähnchenbrustfilets in 2 cm dicke Scheiben schräg aufschneiden. Zwischenzeitlich das Brot tosten, mit Butter bestreichen und in eine Auflaufform legen.

Die Toastbrotsscheiben mit den Hähnchenscheiben, den Orangenfilets und den Spargelstücken belegen. Die Sauce gleichmäßig darauf verteilen, in den Ofen geben und ca. 10 Min. überbacken.

Als Beilage empfehlen wir bunten Blattsalat.
Wir wünschen Guten Appetit!