

Gebratener Spargel mit Tomaten, Hähnchen & Zitronendip

Zutaten für 4 Personen

400 g Hähnchenbrust
5 g Olivenöl, kaltgepresst
0,5 g Fenchel, gemahlen
0,5 g Koriander, gemahlen

5 g Olivenöl, kaltgepresst
5 g Steinsalz

120 g Mayonnaise (Bio)
50 g Doppelrahmfrischkäse 64 % i. Tr.
30 g Speisequark 20%
2 g Steinsalz
3 g Zitronenschale, bio, abgerieben
0.1 g Chili, gemahlen

400 g Spargel, grün, 2-3 cm Stücke
400 g Spargel, weiß, 2-3 cm Stücke
40 g Olivenöl, kaltgepresst
80 g Tomate, getrocknet, eingelegt, in Streifen geschnitten
80 g Zwiebel, rot, dünne Spalten
10 g Zucker, braun
3 g Steinsalz
1 g Pfeffer, schwarz, gemahlen
20 g Blattpetersilie, gezupft

120 g Baguette

Zubereitung

Die Hähnchenbrüste leicht ölen und mit gemahlener Pfeffer, Fenchel und Koriander würzen. Auf ein GN-Blech legen und im beheizten Blancotherm bei 70 °C (Stufe 7) 2 Stunden bei niedriger Temperatur rückwärts garen.

Die Mayonnaise mit Doppelrahmfrischkäse und Speisequark verrühren und mit Salz, Zitronenschale und einer Prise Chillipulver abschmecken.

Die vorbereiteten Spargelstücke in Olivenöl anschwitzen, nach 2 Minuten die getrockneten Tomatenstreifen und Zwiebelspalten zugeben und weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss mit braunem Zucker karamellisieren und den Würzzutaten abschmecken.

Zugleich die vorgegarten Hähnchenbrüste von beiden Seiten im restlichen Olivenöl kross anbraten und salzen.

Kurz vor dem Anrichten die gezupfte Blattpetersilie unter die Spargelpfanne heben und zusammen mit Röstbrot, dem Hähnchen und dem Zitronendip servieren.

Infos zu Frontcooking-Konzept-Workshops unter www.frontcooking-academy.de