



Frischer Spargel in rosa Basilikum-Kräuter-Soße mit Hähnchenfilet und Kerbel

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 600 g Frischer grüner Spargel
- 480 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 140 ml Wasser (Spargelwasser)
- 25 g Tomatenmark
- 30 g Basilikumblätter, frisch
- 40 g Schmelzkäse
- 40 g Schmelzkäse (Toastkäse)
- 6 g Kerbel, frisch
- Öl zum Braten
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendes, leicht gezuckertes Salzwasser geben und ca. 3 - 5 Minuten vorkochen, dann erst die Köpfe dazugeben und weitere 3 - 5 Minuten, bis zur gewünschten Bissfestigkeit, kochen. Spargelstücke abgießen. Das Spargelwasser aufheben.

Inzwischen das Fleisch in grobe Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten, salzen und pfeffern, evtl. im Backofen kurz warm stellen. Überschüssiges Öl aus der Pfanne abgießen und den Bratensatz mit Sahne ablöschen, Tomatenmark einrühren und mit Milch und Spargelwasser aufgießen. Basilikumblätter waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

Schmelzkäseecken in Stücke brechen und mit den Schmelzkäsescheiben in die Pfanne dazugeben und unter Rühren aufkochen, den Käse schmelzen lassen. Die Soße noch etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropften Spargel, Fleisch und evtl. noch frisches Basilikum in die Pfanne geben und ziehen lassen.

Als Beilage passen Nudeln, aber auch Kartoffeln sehr gut und natürlich ein Blattsalat.

Guten Appetit!

