



Hähnchenbrustfilet und grüner Spargel

mit Kartoffeln und Romescosauce



ca. 40min



3-4 Personen

Grüner Spargel hat eine kräftige, nussige Note und kommt ein wenig knackiger daher als sein unterirdisch wachsender Bruder, der weiße Spargel. Am besten schmeckt grüner Spargel mit gebratenem Fleisch, darum kombinieren wir heute die köstlichen Stangen mit spanischer Romescosauce, die aus Mandeln, gebackener Paprika, Tomaten und Knoblauch püriert wird. Harmonie pur!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 500g grüner Spargel
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 39.5g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden, mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



4. Sauce pürieren

Die **Mandeln** mit den **Tomaten**, der **Paprika**, dem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer nach Belieben grob oder fein pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswischen.



2. Gemüse braten

Die **Tomaten** jeweils in 4 Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten, bis die **Paprika** appetitlich gebräunt ist. Den **Knoblauch** schälen, in die Pfanne geben und 30Sek.-1Min. mitbraten.



5. Spargel mitbacken

Die holzigen Enden des **Spargels** abtrennen, dann den **Spargel** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf die Backbleche zu den **Kartoffeln** geben. Für die letzten 8-10Min. der Garzeit mitbacken, bis der **Spargel** leicht gebräunt und weich ist.



3. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen in 25-30Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Zeit die **Kartoffeln** wenden und die Position der Bleche tauschen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten, dabei mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Kartoffeln** und den **Spargel** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** anrichten und mit der **Romescosauce** servieren.