



Hähnchenbrustfilet und grüner Spargel

mit Kartoffeln und Romescosauce



ca. 40min



2 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 25g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 250g grüner Spargel
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 759kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 39.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

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



4. Sauce pürieren

Die **Mandeln** mit den **Tomaten**, der **Paprika**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1TL 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 auswaschen.



2. Gemüse braten

Die **Tomate** in 4 Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



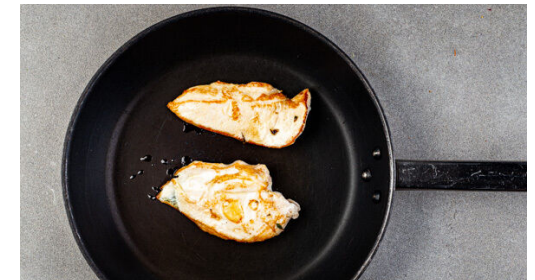
5. Spargel mitbacken

Die holzigen Enden des **Spargels** abtrennen, dann den **Spargel** mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf das Backblech 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, dabei einmal wenden.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und in der Pfanne mit 1EL 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.