



Spargelragout mit Blattspinat und Tomaten

mit Hähnchenbrust im Kräutermantel und Olivenkartoffeln



Zutaten für vier Personen

- 800 g frischer Stangenspargel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Mehl
- 125 ml Milch
- 500 ml Spargelfond vom Kochen
- 100 g frischer Blattspinat, gewaschen
- 2 Eiertomaten, in Sechstel geschnitten
- 2 Hähnchenbrustfilets à 180 g
- 1 EL mittelscharfer Senf
- ½ Bund Schnittlauch, geschnitten
- ½ Bund Basilikum, geschnitten
- ½ Bund glatte Petersilie, geschnitten
- 400 g kleine Kartoffeln, gegart
- 60 g getrocknete schwarze Oliven, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, natives Olivenöl extra

Zubereitung

Spargel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, knapp bedeckt in Salzwasser bissfest garen. Spargel aus dem Fond nehmen und mit einem Küchentrepp abdecken.

Olivenöl in einem Topf erwärmen, das Mehl unterrühren, anschließend die Milch aufgießen und das Mehl glattrühren. Mit dem Spargelfond auffüllen, würzen und ca. 15 Min köcheln lassen. Zum Schluss den gegarten Spargel, den Blattspinat und die Tomaten in die Soße geben. Das Ragout kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Die Hähnchenbrust würzen und bei mittlerer Hitze langsam in einer Pfanne braten. Wenn das Fleisch gar ist, von allen Seiten mit Senf bestreichen. Die Kräuter auf einen flachen Teller geben und die Hähnchenbrustfilets darin wenden.

Die gekochten Kartoffeln im Olivenöl goldbraun braten, anschließend die gehackten Oliven über den Kartoffeln verteilen.

Anrichten

Das Spargelragout in Suppenteller geben. Jedes Hähnchenbrustfilet in vier Scheiben schneiden und auf dem Ragout anrichten. Die Kartoffeln um das Fleisch herum legen.

Mein Tipp:

- _ Sie können die Hähnchenbrustfilets auch nur anbraten und dann im Backofen fertig garen.
- _ Ersetzen Sie den Blattspinat durch Brunnenkresse oder Bärlauch.