


WIESENHOF
PRIVATHOF
Geflügel



Hähnchenbrustfilet auf Erdbeer-Spargel-Carpaccio

Dauer: ca. 45 Min. | 1583 kJ, 378 kcal

Zutaten:

(für 4 Personen)

4 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen Brustfilets
(à 200 g)
300 g weißer Spargel
300 g Erdbeeren
Zucker
etwas Balsamicocreme
2 EL Olivenöl
grüner Pfeffer
schwarzer Pfeffer
2-3 EL Öl

Zubereitung:

1. Spargel schälen, Enden schräg abschneiden. Stangen schräg in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Erdbeeren abbrausen, trockentupfen, entkelchen und längs in dünne Scheiben schneiden. Auf 4 Tellern kreisförmig verteilen, Spargel darüber geben. Mit jeweils einer kleinen Prise Zucker bestreuen.
2. Balsamicocreme und Olivenöl spiralförmig über das Carpaccio träufeln, grünen Pfeffer darüber mahlen.
3. Hähnchenfilets abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Hitze reduzieren und in ca. 10 Minuten fertig braten. Hähnchenfilets auf dem Carpaccio anrichten und servieren.

Nährwerte:

Eiweiß: 44g,
Kohlenhydrate: 11g,
Fett: 16g ,
Brennwert: 1583 kJ, 378 kcal

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.

Köstliche Anregungen finden Sie hier: wiesenhof-kochclub.de