

Zweierlei Spargelsalat mit Hähnchen

Zutaten

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 350 ml Buttermilch
- Salz, Pfeffer
- brauner Zucker
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 0.5 Tl Chiliflocken
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 400 g kleine Kartoffeln
- 10 El Olivenöl
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 4 El Essig
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 3 El Pinienkerne
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Spinat (Babyleaf)
- 1 Avocado



Zubereitung

1. Für das Hähnchen Knoblauch sehr fein hacken, Thymianblättchen abzupfen. Knoblauch und Thymian mit Buttermilch, 1 Tl Salz, 1 El Zucker, Paprika und Chili in einer Schale verrühren und mit Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in die Buttermilchmarinade legen. Abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen.
2. Kartoffeln sorgfältig waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. in einer Schale mit 1 Tl Salz und 2 El Olivenöl mischen. Kartoffeln auf den Schnittflächen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten goldgelb backen.
3. Inzwischen den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel längs halbieren und quer in je 3 Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Weißen Spargel darin 4-5 Minuten bissfest garen. Nach 2 Minuten grünen Spargel zugeben. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
4. In einer Schale 6 El Olivenöl mit Essig und Ahornsirup verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie zur Vinaigrette geben. Zwiebel fein reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett goldbraun rösten. Tomaten halbieren, Salat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3-4 Minuten bei starker Hitze braten, dabei mehrmals wenden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Salat, Tomaten, Avocado, Spargel und dem Fleisch anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

Durch die Buttermilch-Marinade bleibt das Huhn auch nach dem Braten schön saftig.