



Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ**

Zitronenschnitzel vom Huhn mit Spargel und Sauce Hollandaise



Guten Apetitt! ... ARD-BufferTipp

Für 2 Personen

ZUTATEN

2 Hühnerbrustfilets
à ca. 180 g
2 Zitronen, unbehandelt
4 Scheiben Toastbrot
etwas grober
schwarzer Pfeffer
etwas Salz
etwas Mehl
3 Eier
280 g Butter
etwas Zucker
500 g Spargel
3 EL Weißwein

ZUBEREITUNG

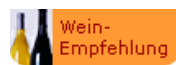
1. Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Die Zitronenschale abreiben, den Abrieb aufbewahren, eine Zitrone bis zum Fruchtfleisch runterschälen und dieses in Scheiben schneiden. In die Hühnerbrüste seitlich eine Tasche schneiden, die Zitronenscheiben hineingeben und die Kante aufeinander drücken. Das Toastbrot reiben und mit dem Zitronenabrieb und frisch gemahlene Pfeffer mischen. Das Huhn salzen, erst durch Mehl und dann durch Eiweiß ziehen und mit den Zitronenbröseln panieren. Die Schnitzel in ca. 20 g Butter von allen Seiten goldbraun anbraten und dann 5 – 8 Minuten bei ca. 180 Grad im Ofen fertig garen. In einem Topf Wasser, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Zucker, 10 g Butter und 1 EL Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, die Spargelenden abschneiden, den Spargel ins Wasser geben und ca. 12 - 15 Minuten kochen.

2. Für die Sauce Hollandaise 250 g Butter erhitzen und klären (Schaum abschöpfen und Bodensatz entfernen). In einem kleinen Topf oder Schlagkessel Eigelb mit Weißwein im Wasserbad aufschlagen. Darauf achten, dass das Eigelb nicht gerinnt. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die geklärte Butter (die ungefähr die gleiche Temperatur, wie die Eimasse haben sollte) tröpfchenweise unter die Eigelbmasse rühren. Die Sauce Hollandaise mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und zum Spargel servieren.

KÜCHENTIPP

Sauce Hollandaise ist eine Grundsauce, die sich vielfältig variieren lässt. So kann man noch etwas geschlagene Sahne unterheben oder sie mit Kerbel, Estragon und Kalbsfond verfeinern. Eine weitere Variante ist Tomatenmark und Tomatenwürfel unterzumischen.

Pro Portion: 1180 kcal / 4937 kJ
29 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 95 g Fett



Weißer Burgunder, Kabinett trocken (Baden/Franken)