

Frühlingszeit gleich Spargelzeit



Pouletbrüstli auf Spargeln

Rezept für 4 Personen – Zeit in der Küche 20 Min. - Zeit im Ofen ca. 30 Min.

Zutaten:

500g grüne Spargeln
unteres Drittel geschält
500g weisse Spargeln
geschält
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

4 Pouletbrüstli (je ca. 180g)
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 Bundzwiebel mit dem Grün,
in feinen Ringen
30g Baumnusskerne, grob gehackt
1 Bio-Zitrone
wenig abgeriebene Schale

1 Tomate, in Schnitzen
150g Mozzarella, in Scheiben
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer
wenig Kresse
wenig Edelsüss-Paprika

Spargeln auf einem Backpapier belegten
Blech verteilen, Öl darüberträufeln, würzen.

Pouletbrüstli mit einem spitzen Messer
oben längs ca. 1cm tief einschneiden. Öl und
Salz mischen, Pouletbrüstli damit bestreichen.
Bundzwiebel, Nüsse und Zitronenschale
mischen, in die Pouletbrüstli füllen und auf
die Spargeln legen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 Grad
vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Tomateschnitze
und Käse auf die Pouletbrüstli legen, würzen,
ca. 5 Min. fertig backen. Herausnehmen, Kresse
auf dem Käse verteilen, Paprika darüberstreuen.

EN GUETE!