



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hühnerbrüste
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 2 EL Rapsöl
- 400 g Weißer Spargel
- 200 g Erbsenschoten
- 100 g Schalotten
- 150 g Erdbeeren
- 50 g Butter
- Curry
- Zitronenpfeffer
- 100 ml Schlagobers
- 20 ml Balsamico

Mein persönlicher Tipp

Die kleinen Fleischstücke können auch bei einem Wokgericht untergemischt werden.



Elisabeth Hörmann

Seminarbäuerin aus Bruck an der Mur

Gebratenes Hendlfilet auf Spargel mit Erdbeeren



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Den Spargel je nach Sorte schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. 2/3 der Erdbeeren vierteln.
- Butter zerlassen und Schalotten darin leicht anrösten. Spargelstücke zufügen und zwei Minuten mit den Schalotten braten. Danach die Erbsenschoten zufügen, würzen und nochmals zwei Minuten weitergaren. Schlagobers und Balsamico dazugeben und einmal aufkochen. Von der Flamme nehmen.
- Hendlbrustfilet in kleine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Fett kurz beidseitig anbraten.
- Die Erdbeeren unter das Gemüse heben.
- Auf einem Teller anrichten und mit den gebratenen Hendlstreifen belegen. Mit den restlichen frischen Erdbeeren garniert servieren.

Quellen:



Eva Maria Lipp: Seminarrezept

