

Grünspargel-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Grünspargel
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
200 g Zuckerschoten
Salz
Pfeffer
1 Hähnchenbrust ohne Haut

Für die Gemüsebrühe:

1 große Zwiebel
1 TL Öl
1 Bund Suppengrün
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt

Für das Bärlauchpesto:

1 Bund Bärlauch
3 EL Olivenöl
3 EL geblätterte oder gestiftelte Mandeln
3 gut gehäufte EL geriebener Parmesan

Zubereitung :

Für den Grünspargel-Eintopf setzen wir zuerst die Gemüsebrühe an. Dazu wird die Zwiebel geschält und halbiert, dann auf der Schnittfläche mit dem Öl in einem großen Topf angebräunt. Mit 2 Liter Wasser wird aufgegegossen. Dann kommt das Suppengrün, die Wacholderbeeren und das angeknickte Lorbeerblatt dazu. Hat man die Hähnchenbrust am Knochen gekauft, kann man das Brustfleisch ablösen und die Knochen jetzt dazu geben. Die Brühe lassen wir 2 Stunden kräftig kochen, wobei eventuell auftretender Schaum abgeschöpft wird.

Für das Bärlauchpesto schneiden wir den gewaschenen und trocken geschüttelten Bärlauch in grobe Streifen. Die Mandeln werden in einer beschichteten Pfanne trocken angebräunt. Im Mixer mahlen wir zuerst die Mandeln fein und füllen sie in ein Schälchen um. Dann zerkleinern wir den Bärlauch zusammen mit dem Olivenöl ganz fein und würzen mit Salz. Nun werden noch die Mandeln und der Parmesan untergemengt, fertig ist das Bärlauchpesto.

Den Grünspargel im unteren Drittel eventuell schälen. Weiße Teile wegschneiden, sie sind holzig. Die Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, dabei die Köpfe beiseite legen. Die Karotten schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in drei Teile schneiden. Das Hähnchenfleisch in 1 cm dicke, 2 cm breite und drei cm lange Streifen schneiden.

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Suppen und Eintöpfe > Rezept: Grünspargel-Eintopf

Nun gießen wir die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb. Wer die Gemüsebrühe ganz klar haben möchte legt das Sieb noch mit Küchenpapier aus. Wir bringen 1 ½ Liter der Gemüsebrühe zum Kochen und geben den Grünspargel ohne die Köpfe, die Hähnchenbrust-Stücke und die Karottenscheiben dazu und lassen alles etwa 2 Minuten kochen. Dann geben wir die Petersilienwurzel-Stücke dazu und lassen alles noch mal 2 weitere Minuten kochen. Dann kommen die Zuckerschoten dazu und in weiteren 2 Minuten kann der Grünspargel-Eintopf mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und sofort serviert werden. Wenn der Eintopf auf die Teller verteilt ist, geben wir auf jedes Teller noch einen halben Teelöffel Bärlauchpesto.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.