

Grünspargel- Nudel- Salat

Zutaten für 4 Portionen :

250 g Hähnchenbrustfilet,
1 Zwiebel,
1 Karotte, 1 Stück Lauch,
1 Stück Staudensellerie,
1 Wachholderbeere,
2 Nelken,
Salz,
300 g Nudeln (Fusilli),
200 g grünen Spargel,
Zitronensaft,
1 Prise Zucker,
10 g Butter
150 g Emmentaler od. Gruyère,
2 Frühlingszwiebeln
1 TL gehackte Blattpetersilie.

Für die Soße :

2 EL Weißweinessig,
4 EL Zitronensaft,
4 EL Olivenöl,
Salz,
1 Prise Zucker,
frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung :

Die Hähnchenbrust in kaltem Wasser , mit der geschälten Zwiebel und dem geputzten Gemüse sowie den Gewürzen eine halbe Stunde leise köcheln lassen. In der Brühe erkalten lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Abgießen und ebenfalls erkalten lassen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden und im Spargeltopf mit etwas Salz, Butter und Zucker und einem Spritzer Zitronensaft ca. 5 Minuten bissfest garen. Kurz in Eiswasser geben zum Abschrecken. Danach abgießen und auskühlen lassen. Mit einem Küchentuch trocken tupfen. Nun die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Den Käse grob raspeln und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel die Spargelstücke, die Hähnchenbruststreifen, die Frühlingsringe, den Käse und die Nudeln locker mischen.

Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Über den Salat gießen. Zum Schluss mit gehackter Blattpetersilie bestreuen und servieren.

