



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Knuspriger Hähnchenschenkel mit glaciertem grünen Spargel

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 1400 kcal

Zutaten für die Hähnchenschenkel

3 Hähnchenschenkel pro Person

1 Esslöffel Olivenöl einfache Qualität oder unser Knoblauch-Kräuter-Öl

1 Teelöffel Salz

Zutaten für das pikante Gemüse-Salpicon

2 Rote Peperoni gewaschen, entkernt und in feine Würfel geschnitten

2 Rote Paprika gewaschen, entkernt und in feine Würfel geschnitten

2 Zwiebeln (ca. 80-100 g) geschält in feine Würfel geschnitten

30 g Schnittlauch gewaschen, abgetrocknet, fein geschnitten

30 g Blattpetersilie gewaschen, abgetrocknet, fein gehackt

75 g helle frische Geflügelbrühe, frischer Kalbsfond oder Wasser

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl einfache Qualität zum anbraten

4 Esslöffel Olivenöl hochwertige Qualität

Zutaten für die Bratkartoffeln:

400 g festkochende kleine neue Kartoffeln mit Schale gewaschen

2 Esslöffel Olivenöl einfache Qualität

Für den grünen Spargel:

600 grüner Spargel (gewaschen und die Enden etwas großzügiger abschneiden (3cm +) oder das untere Drittel mit dem Sparschäler abschälen und mindestens 1,5cm kürzen)

40 g Butter

125 g helle frische Geflügelbrühe, frischer Kalbsfond oder Wasser (keine Brühwürfel, dann lieber Wasser)

Salz, Zucker

Info: Klingt nach viel, Spargel enthält aber sehr viel Wasser und der Verarbeitungsverlust liegt bei ca. 12-15%. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bis zu 500 g Rohgewicht pro Person problemlos gegessen werden, 300 g sind aber ein guter Mittelwert.

Zubereitung

1. Kartoffeln kalt mit einem Finger breit Wasser bedeckt, Salz und Lorbeer aufsetzen und weichkochen. Ca. 15 - 20 Minuten je nach Größe. Geht auch am Tag vorher, das spart Zeit, ist Resteverwertung und liefert resistente Stärke.
2. Ofen auf 220° C Umluft vorheizen und direkt ein Backblech mit aufheizen.
3. Hähnchenschenkel kalt abwaschen, mit Einwegpapier trocken tupfen, mit Öl einreiben und mit Salz würzen. Auf ein Gitter mit einem Blech darunter (Pack das Blech mit Backpapier oder Alufolie ein, so musst Du kaum reinigen) ca. 20 - 25 Minuten in den Ofen schieben.
4. Gemüse für Salpicon vorbereiten und direkt nacheinander in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze mit dem einfachen Olivenöl zusammen möglichst farblos anbraten. Immer direkt, wenn Du etwas beigibst, leicht salzen. Wenn es anfängt Farbe zu nehmen mit Fond ablöschen und komplett verkochen lassen. Am Schluss das gute Öl beugeben und fertig abschmecken.
5. Jetzt den Spargel vorbereiten und eine große Pfanne / Topf, mit passendem Deckel, bei mittlerer Hitze vorheizen. Spargel mit Butter beugeben und direkt mit Salz und Zucker würzen. Kurz farblos anbraten (ohne dass die Butter braun wird) und mit Fond oder Wasser ablöschen. Deckel drauf und ca. 5 Minuten abgedeckt garen. Achtung: Lieber einmal öfter kontrollieren als nachher matschigen Spargel essen.
6. Währenddessen die Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche nach unten und dem Öl auf das vorgeheizte Backblech geben. Ca. 10 Minuten kross backen.

7. Hähnchen kontrollieren. Mindestens 10 Minuten bei 72° C Kerntemperatur, Du weißt Bescheid. Oder der Saft, der nach dem Einstechen austritt, ist klar und nicht mehr rötlich. Wenn es gut ist, 5 bis 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

8. Teller 3 - 5 Minuten vorwärmen.

9. Spargel kontrollieren, wenn er noch etwas zu viel Biss hat, den Deckel wegnehmen und die Flüssigkeit soweit verdunsten lassen, dass nur noch ein Sirup bleibt. Ab jetzt Deckel offen lassen, sonst werden die grünen Spargel ganz schnell grau.

10. Kräuter noch ans Salpicon geben und alles zusammenführen und das Essen anrichten.



Schnell, einfach, lecker (und gesund :-))

Wie kannst Du das Rezept abwandeln?

Du kannst den Spargel auch weglassen und einfach mehr Salpicon machen. Schneide dieses einfach etwas gröber und verwende weniger Peperoni. Dadurch wird es noch einfacher, weil eine Komponente entfällt.

Grüner Spargel

Grüner Spargel ist für Laien, und Profis, leichter zu verarbeiten als weißer, da man auch einfach nur die Enden etwas großzügiger abschneiden kann, wenn die Qualität der Ware stimmt und der Spargel nicht zu alt ist (Ernte bis bei dir in der Küche). Wer weißen Spargel falsch schält, wird keine Freude daran haben, aber dazu an anderer Stelle mehr.

Wenn etwas übrig bleibt oder absichtlich zu viel gekocht wurde, wird daraus auch ganz schnell ein leckerer Salat. Tu Dir aber einen Gefallen und nimm Dein Dressing separat mit, da der Essig den Spargel sonst grau werden lässt, und nimm geschälte gekochte Kartoffeln, die nicht angebraten wurden.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir gerne, wie Dir das von der Hand gegangen ist oder wenn Du Fragen hast.

Gesunde Gewürze und weitere Zutaten, über die wir bereits geschrieben haben:

- Olivenöl
- [Kollagen](#)
- Knoblauch
- Ingwer
- Kurkuma