



Spargel-Hähnchen-Salat im Brioche

Zutaten (für vier Portionen):

Brioche-Brötchen

180 ml Milch
Zucker
1 Würfel Hefe
400 g Weizenmehl Type 550
60 g Butter, weich
1 Ei
1 Zitrone, unbehandelt
Salz
Selleriesamen

Spargel-Hähnchen-Salat

2 Hähnchenbrüste (je etwa 300 g)
Salz
Öl zum Braten
Paprikapulver
Currypulver
Zwiebelpulver
Pfeffer
300 g Spargel, grün und weiß
Zucker
50 g Kirschtomaten
1-2 Stangen Frühlingszwiebeln
1-2 Zitronen, unbehandelt
1-2 EL Mayonnaise
100 g Joghurt
1 TL grober Senf
100 g Rucola

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Teig die Milch mit dem Zucker leicht erwärmen und die Hefe darin lösen. Kurz aktiv werden lassen, dann Mehl, Butter, Ei, Zitronenabrieb sowie eine Prise Salz dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Den Teig dann portionieren und mit leichter Spannung runde Brötchen formen. Diese auf ein ausgelegtes Backblech geben und abgedeckt nochmals etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Dann leicht mit Milch bepinseln und mit einigen Selleriesamen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Für den Salat die Hähnchenbrust salzen und in einer Pfanne mit ausreichend Öl braten, bis sie außen gebräunt ist, dann auf einen Teller geben und im Ofen durchgaren lassen. Derweil eine Gewürzmischung aus Paprika-, Curry-, Zwiebelpulver und Pfeffer herstellen.

Die holzige Schale des Spargels entfernen und die Stangen kleinschneiden. Im entstandenen Bratensatz anschwitzen und bis zur gewünschten Konsistenz garen. Dabei mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Zum Schluss halbierte Kirschtomaten und in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel mitschwenken. Zitronenabrieb dazugeben und den Spargel in eine Schüssel geben. Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf und einem Teil der Gewürzmischung ein Dressing herstellen und den noch warmen Spargel marinieren.

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, leicht mit Zitronensaft beträufeln und mit der übrigen Gewürzmischung aromatisieren. Zum Spargel geben und durchziehen lassen.

Die Brioche-Brötchen aufschneiden und den Spargel-Hähnchen-Salat mit Zitronenfilets und Rucola auf je eine Brötchenhälfte geben. Die Oberteile aufsetzen und mit dem Rest Salat sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

794 kcal – 26 g Fett – 57 g Eiweiß – 84 g Kohlenhydrate