



## **Ingwer-Zitronenhähnchen mit Stangenspargel und Schalottenrösti**

**Zutaten für vier Personen**

**500 g weißer Stangenspargel**

**15 g Butter**

**je 1 Prise Salz und Zucker**

**4 Hähnchenbrüste ohne Haut**

**1 EL Zitronensaft**

**1 TL Ingwerpulver**

**1 TL Salz**

**1 EL Olivenöl**

**2 Zweige Zitronenthymian**

**400 g Kartoffeln**

**60 g Schalottenwürfel**

**2 EL gehackte Kräuter**

**2 EL Olivenöl**

**3 Eigelbe**

**3 cl Spargelfond**

**1 EL Zitronensaft**

**140 ml Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

### **Zubereitung (circa 50 Minuten)**

Spargel vom Kopf nach unten schälen, Enden etwas abschneiden und in sprudelndem Wasser mit Butterflocke, Prise Zucker und Salz auf den Biss kochen.

Zitronensaft mit Ingwerpulver, Salz, etwas Olivenöl und gerebeltem Zitronenthymian verrühren. Hähnchenbrust beidseitig damit einpinseln, circa 30 Minuten einziehen lassen und danach in heißer Pfanne beidseitig anbraten. Zur Seite stellen und mit Restwärme durchziehen lassen.

Kartoffeln schälen, säubern und grob raffeln. Mit Schalottenwürfeln und gehackten Kräutern gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Pfanne mit heißem Olivenöl anhäufeln, flach drücken und beidseitig kross ausbraten.

Eigelbe mit Spargelfond schaumig schlagen. Olivenöl nach und nach unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel auf Tellern anrichten, mit Sauce überziehen, Hähnchenbrust daraufsetzen, mit Zitronenthymian garnieren und Rösti daneben mit anrichten.

**Dieses Gericht ist glutenfrei und lactosefrei.**

### **Nährwert pro Portion**

774 kcal – 54 g Fett – 50 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate – 1,5 BE