



## Hauptgang

# Poulet mit Spargeln an Orangen-Campari-Sauce

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

500 gr	Pouletbrust, in grosse Würfel geschnitten
500 gr	grüne Spargeln, in Stücke schneiden, die Spargelspitzen auf die Seite stellen
4 Stück	Karotten, schälen und in feine Stäbchen schneiden (Julienne)
1 grosse	Zwiebel, schälen und fein hacken
0,5 Bund	Petersilie, glattblättrig
1 grosse	Orange, die Halbe Schale abreiben und den Saft auspressen
2 dl	Rahm
2 EL	Campari
1 Prise	Safran
2 TL	Hühnerbouillongranulat
1/2 EL	Mehl (oder Maizena)
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst oder 1 EL Bratbutter
1/2 TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Spargeln, Karotten	Die Spargelstücke (ohne die Spargelspitzen) in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Nach 3 Minuten Kochzeit die Spargelspitzen dazugeben. Danach das Gemüse dem Sud entnehmen. 1 dl des Suds auf die Seite stellen.
Pouletstücke Olivenöl oder Bratbutter	Die Pouletstücke mit einem Pouletgewürz würzen (oder mit Salz und Pfeffer) und in einer weiten Bratpfanne das Fleisch – im Olivenöl oder in der erhitzten Bratbutter – allseits anbraten.
Zwiebeln	Danach die Hitze reduzieren und die Zwiebeln dazu geben. Ein paar Minuten dünsten.
Spargelsud Pfeffer aus der Mühle Hühnerbouillongranulat	Mit 1 dl Spargelsud das Fleisch ablöschen. Mit viel frischem Pfeffer würzen. Das Hühnerbouillongranulat zufügen und umrühren.
Mehl, Rahm, Orangensaft sowie Orangenschale	Das Mehl mit dem Rahm anrühren und zusammen – mit dem Orangensaft und der geriebenen Orangenschale – zum Fleisch geben. Ein paar Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen.
Spargeln, Karotten	Die Spargelstücke zusammen mit den Karotten in die Bratpfanne geben. Kurz köcheln lassen.
Salz, Campari, Safran, Petersilie	Mit Salz, Campari, Safran würzen. Abschmecken. Die Petersilie dazugeben. Servieren.
	Dazu passt ein Trockenreis oder feine, schmale Eiernudeln.