



Hähnchen und grüner Spargel mit Kroketten an Orangen-Hollandaise



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
grüner Spargel	2 Bund
Orangen	1 St.
Gemüsebrühe	250 ml
Honig	4 TL
Kroketten	500 g
Butter	200 g
Eier	2 St.
Joghurt, natur	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Orange waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Hähnchen in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 10 Min. garen. Brühe mit Honig verrühren. Kroketten auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
3. Hähnchen wenden, Spargel danebenlegen und mit Brühe begießen. Mit Kroketten in den Ofen schieben und weitere ca. 15 Min. garen. Dabei alles ggf. nochmals wenden.
4. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Eier trennen und in einem hohen Gefäß Eigelb, Joghurt und 2 EL Orangensaft cremig pürieren, leicht salzen und pfeffern. Flüssige Butter unter Pürieren erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl langsam zugießen, sodass die Soße bindet. Mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.
5. Hähnchen, grünen Spargel und Kroketten mit der Orangen-Hollandaise anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Bereite die Hollandaise erst kurz vor dem Servieren vor. Du kannst sie zwischendurch auf einem warmen Wasserbad warm halten. Dabei immer wieder umrühren und darauf achten, dass sie nicht zu heiß wird, sonst flockt das Eigelb aus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	959 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	68 g