



1A+1B

Fleisch

Gegrüllte grüne Spargeln mit Radieschen, Hähnchenfilet und pochiertem Ei



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den grünen Spargel und das Hähnchenfilet mit dem Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne gut erhitzen und das Hähnchenfilet ca. 4 Minuten pro Seite goldbraun und gar grillen. Den Spargel ca. 8 Minuten grillen bis er gut gar ist, aber noch Biss hat. Regelmäßig wenden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Für das pochierte Ei auch schon einen mittelgroßen Topf mit Wasser aufkochen. Das Wasser sobald es kocht auf niedrige Hitze stellen. Mit einem Löffel einen Strudel im kochenden (nicht sprudelnden) Wasser erzeugen. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen und dann direkt in den Strudel gleiten lassen. Das pochierte Ei nach ca. 3-4 Minuten mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und zusammen mit Spargel, Radieschen, Salat, Avocado und dem pochierten Ei auf einem Teller verteilen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zutaten

- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet
- ☐ 1 frisches Ei
- ☐ 50 g grüner Spargel
- ☐ 4 Radieschen in Scheiben
- ☐ Kleine Handvoll gemischter Salat
- ☐ ½ Avocado in Stücken
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer und Salz
- ☐ Einige Stangen frischer Schnittlauch, fein gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	446 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	37 g
Eiweiß	18 g