



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

# Gebackenes Freilandhuhn mit Zuckererbsen dem letzten Spargel und Pastaperlen

## gebackenes Freilandhuhn

2 Hühnerschenkel mit Haut  
von Freilandtieren  
Semmelbrösel aus Weißbrot  
1 EL Kürbiskerne  
etwas Mehl zum panieren  
2 Eier für die Panade  
1 Prise Salz und Pfeffer  
etwas Rapsöl zum braten

Für die Panade, Semmelbrösel mit den Kürbiskernen mischen. Die Hähnchenschenkel am Gelenk in 2 Teile schneiden und vorsichtig die Knochen mit einem Messer auslösen. Das ausgelöste Keulenfleisch gut Salzen und Pfeffern, zum panieren erst durch Mehl ziehen, dann durch verquirltes Ei ziehen und zum Schluss zu den Semmelbrösel geben dabei leicht andrücken. Die Panierten Hähnchenteile in einer Pfanne mit etwas Öl bei mäßiger Hitze Goldgelb braten. Nach dem braten auf Küchenpapier geben zum abtropfen und nochmal leicht salzen. Bitte bis zum servieren warm stellen.

## Pastaperlen

200 g Fregola Sarda (italienische Nudelperlen)  
1 EL Butter  
3 EL Geflügelbrühe  
Salz & Pfeffer  
3 Stangen Spargel  
2 EL Zuckererbsenpaste

Die Spargelstangen mit einem Gemüseschäler schälen und für 5 Minuten in Salzwasser gar ziehen. Die Spargelstangen mit einem Messer klein schneiden und zur Seite stellen. In Salzwasser die Pastaperlen für ca. 14 Minuten kochen, danach das Wasser abgießen. Den klein geschnittenen Spargel, Butter, Geflügelbrühe und 2 EL von der Erbsenpaste zu den Pastaperlen geben und heiß rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

## Erbsenpaste

300 g Zuckererbsen  
3 EL Butter  
Salz, Pfeffer

Für die Paste die Erbsen in Salzwasser kurz abkochen, danach abgießen und direkt in einer Küchenmaschine zusammen mit der Butter zu einem Mus mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Innerhalb von einer Woche aufbrauchen, eignet sich auch ideal als Brotaufstrich.

## Deko

Gemüseperlen  
bunte Gartenkräuter

Zum fertigstellen:

Auf jeden Teller 3 EL Pastaperlen Spargelragout geben, dazu eine Stück gebackene Keule legen. Mit Gemüseperlen und Gartenkräutern ausdekorieren.

# Gebackenes Freilandhuhn mit Zuckererbsen dem letzten Spargel und Pastaperlen

## 5 Tipps zum Gericht

### 1. Brust oder Keule

Bei diesem Gericht oder auch bei Backendl empfehle ich immer die Keule statt der Hühner Brust. Das Fleisch ist wesentlich saftiger nach dem Ausbraten. Dazu die Keule am Gelenk in 2 Teile schneiden und mit dem Messerrücken das Fleisch vom Knochen lösen.

### 2. Zuckererbsen

Wer sich Arbeit sparen will, frische Erbsen zu pulen kann auch gerne zu Tief kühl Erbsen zurückgreifen. Die meisten Vitamine und Inhaltsstoffe sind in ausreichender Menge vorhanden. Was nicht geht sind getrocknete Erbsen, Konserven oder Gläser.

### 3. Pasta

Die Pasta Perlen gibt es meist im gut sortierten Einzelhandel oder beim Feinkostladen. Wer keine findet oder bekommt, kann gerne auf eine andere Nudelsorte ausweichen.

### 4. Spargel

Den Spargel würde ich immer beim Bauern am Stand kaufen. Die Stangen kommen täglich frisch vom Feld. Der Verpackte Spargel im Supermarkt ist in der Regel schon 1-2 Wochen alt. Stichtag für den letzten Spargel ist übrigens der 24. Juni

### 5. Frische Merkmale bei Spargel

Der Spargel sollte schneeweiß sein, die Schnittstelle sollte ebenfalls weiß sein und nicht braun. Die Stangen sollten sich fest anfühlen und am unteren Ende nicht ausgetrocknet sein.