

# Spargeln und Pouletbrüstli «en papillote»

Eine schmackhafte und gesunde Variante der Spargelzubereitung.  
So kalorienarm, dass man sich  
eine feine Sauce Hollandaise dazu bedenkenlos leisten kann.

## Zutaten

---

600g kleine Kartoffeln  
4 Pouletbrüstli  
Salz, gemahlener  
Pfeffer  
2 EL Öl  
1 kg grüner Spargel  
60g Butter  
4 grosse Blätter  
Backpapier

## Zubereitung

---

Etwa 30 Minuten

- 1 Kartoffeln gründlich waschen und ca. 10 Minuten im Dampf vorgaren.
- 2 Pouletbrüstli würzen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.
- 3 Spargeln waschen, unterstes Viertel abschneiden, den Spargel in vier Portionen teilen und auf das Backpapier legen. Butter in Flöckchen auf dem Spargel verteilen. Mit Salz und etwas Zucker würzen.
- 4 Hähnchenbrust auf den Spargel legen und Kartoffeln um den Spargel verteilen. Papier mit Haushaltsgarn verschnüren und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 175°C) auf der zweituntersten Rille ca. 20–25 Minuten garen.

## Tipp

---

Zum Verschliessen des Backpapiers Bostich verwenden, geht etwas einfacher.  
Dazu eine Sauce Hollandaise oder einen Kräuter-Sauerrahm servieren.  
Weisse Spargeln müssen geschält und etwas vorgegart werden.