

Köstliche Naschereien! Rezept/Foto: [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)  
 ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* März-April 2016

## Gebackene Hähnchensticks mit Spargelpesto

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g

Hähnchenbrustfilet, 200 g grüner Spargel  
 Salz, 1 Knoblauchzehe, 50 g Walnusskerne, 50  
 ml Walnussöl, 100 ml Sonnenblumenöl, 1 EL  
 Limettensaft, einige Basilikumblätter, 50 g  
 Parmesan  
 1 Prise Cayennepfeffer, 150 g fertigen  
 Tempuramix, 1/2 TL Currypulver, 400-500 ml  
 Erdnussöl, 30 g Mehl



Den Spargel im unteren Drittel schälen. Stangen in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen und in Eiswasser abschrecken. Knoblauch schälen, klein würfeln, Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Die beiden Ölsorten, Knoblauch, Limettensaft, geröstete Nüsse, Basilikumblätter und die gegarten Spargelstücke in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab grob pürieren. Parmesan fein reiben und unterheben. Spargelpesto mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Tempuramix nach Packungsangabe zubereiten und mit Currypulver würzen. Die Hähnchenbrust abwaschen, trocken tupfen, in 5 cm lange Stücke schneiden und wellenförmig auf Spieße stecken. Im Mehl wenden, durch den Teig ziehen und portionsweise in heißem Erdnussöl ausbacken. Abtropfen lassen, leicht salzen und mit dem Spargelpesto anrichten.

Rezept/Foto: [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)