



## Poulet Filet mit Spargeln

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 45 min.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Spargeln:

1 kg	grüne Spargeln, gerüstet
50 g	Butter
1	Limette, abgeriebene Schale und wenig Saft
1 EL	Kerbel, gehackt
	Salz
	Pfeffer

#### Poulet:

1	Eiweiss, verquirt
1 TL	Curry
	Salz
	Pfeffer
500 g	Pouletfilet
ca. 100 g	Sesam zum Panieren
	Bratbutter oder Bratcrème
	Kerbel und Limettenspalten zum Garnieren

### Zubereitung:

#### Schritt 1

Spargeln in siedendem Salzwasser knapp weich kochen.



## Zubereitung:

### Schritt 2

Poulet: Eiweiss mit Curry, Salz und Pfeffer mischen, Poulet darin wenden, mit Sesam panieren. Portionenweise in der heissen Bratbutter 5-8 min. rundum braten, warm stellen.

### Schritt 3

Spargeln abgiessen. Butter, Limettenschale und -saft in der Pfanne erhitzen, Spargeln beifügen, sorgfältig mischen, würzen, auf vorgewärmte Teller geben. Poulet daraufgeben, garnieren.