Frühlings-Ragout mit Hähnchen

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

» 400g Kohlrabi
» 400g Möhre(n)
» 250g Zuckerschoten
» Salz & Pfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 500g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2-3 EL Öl
» 25g Mehl
» 1 Glas Geflügelfond
» 50g Schlagsahne
» 50ml Weißwein
» 1 Prise Zucker
» 1/2 Bd. Schnittlauch
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Kohlrabis schälen, waschen und in Spalten schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Nach ca. 10min Möhren zufügen. Ca. 2min vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zugeben. Gemüse abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen und 200ml abmessen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin rundherum ca. 5min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel zufügen und kurz mit anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Geflügelfond, Gemüsewasser, Sahne und Wein unter Rühren ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

3. Gemüse in die Soße geben und erhitzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Röllchen schneiden. Ragout in einer Schüssel anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit Petersilie und Schnittlauchhalmen garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Nährwerte: 320kcal/E34g/F11g/KH19g pro Portion

angelegt am: 04.04.2005 Rezept-Nr: 1785

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke