

Kochen mit Klaus

Hähnchenragout mit grünem Spargel

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 500 g grüner Spargel, 1 Zwiebel, 3 Knobzehen, Salz, Zitronensaft,
- Zucker, Pfeffer, 500 g Hähnchenfilet, 150 g TK-Zuckerschoten, Brühe
- 1 Kohlrabi, 40 g Butter, 2 EL Mehl, je 250 ml Cremefine & Weißwein,
- 1 Pck. Finesse Orange, TK-Petersilie & Schnittlauch, rosa Beeren

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen u. in Spalten schneiden. Zwiebel u. Knob fein würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, in Spalten schneiden. Ohne Spitzen 15 Min. mit etwas Zitronensaft, Zucker in 0,6 l Salzwasser garen. Spitzen zugeben, weitere 5 Min. garen.



2. Abgießen, Fond wieder zurück in den Topf geben, 2 TL Hühnerbrühe zugeben u. Kohlrabi ca. 12 Min., Zuckerschoten ca. 4 Min. darin garen. Gemüse abschütten, Brühe aufheben.



3. Filet waschen, trockentupfen u. würfeln, in heißer Butter anbraten, herausnehmen, salzen u. pfeffern. Zwiebel würfeln, im Bratfett andünsten. Mehl einrühren, anschwitzen. Cremefine, Brühe u. Wein zugeben, aufkochen u. 10 Min. köcheln lassen. Gemüse u. Huhn unterheben, erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Finesse Orange u. rosa Beeren würzen. Kräuter einrühren.



Tipp des Chaoten: Dazu Langkorn-Wildreis genießen!



Erstellt von Klaus am 20.04.2012