

Kochen mit Klaus

Hühnchen-Gemüse-Ragout

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 500 g Hähnchenbrustfilet, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln,
- 4 Knobizehen, 3 Möhren, 300 g Paprika-Mix, 500 g TK-Blumenkohl,
- 3 Lauchzwiebeln, Butter, 300 ml Hühnerbrühe, 200 ml Weißwein,
- 350 ml Milch, 3 EL helle Sauce, 200 g Sahneschmelzkäse,
- Worcestersauce, Petersilie

Zubereitung:

1. Blumenkohl antauen lassen u. in kleine Röschen schneiden. Lauchzwiebelweiß klein würfeln, -grün in Ringe schneiden. Zwiebeln achtern, Knobi fein würfeln. Möhren in Scheiben schneiden, Paprika u. Huhn grob würfeln.



2. Huhn in heißem Öl braun braten, mit Salz, Pfeffer u. Paprikapulver würzen, herausnehmen. Möhren im Bratfett 3 Min. anbraten. Zwiebeln u. Knobi 3-4 Min. mitbraten. Paprika u. Blumenkohl zugeben, kurz mitbraten, mit Wein, Brühe u. Milch ablöschen. Schmelzkäse u. helle Sauce einrühren, aufkochen u. ca. 15-20 Min. köcheln lassen.



3. Huhn mit Lauchzwiebelgrün zugeben u. erwärmen. Mit Salz, Pfeffer u. Worcestersauce abschmecken. Petersilie unterheben.



Tipp des Chaoten: Dazu Reis oder Spiralnudeln reichen.

