

Hähnchen - Gemüseragout

Zutaten: für 4 Personen

400 - 500 g Hähnchenbrustfilet
1 große Zwiebel
400 g geputzter Spargel
150 g Zuckerschoten
1 - 2 TL Curry
150 g Creme fraîche
2 EL Mehl
125 ml trockener Weißwein
300 ml Brühe mit einem Fleischbrühwürfel
oder Gemüsebouillon



Zubereitung:

Bei diesem Rezept Hähnchen - Gemüseragout, zuerst den Spargel waschen, schälen, in ca. 3 – 4 cm lange Stücke schneiden.

Zuckerschoten waschen, von den Ecken befreien.

In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker zuerst die Spargelstücke 10 Minuten kochen, danach die Zuckerschoten hinzufügen, die Temperatur nochmals kurz hochdrehen und die Zuckerschoten, zusammen mit dem Spargel noch 3 Minuten kochen lassen.

In einem Sieb abseihen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Gemüsewasser auffangen.

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen.

Das Fleisch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.

Vom aufgefangenen Spargelwasser 300 ml in einem Messbecher abmessen, mit einem Suppenwürfel für einen halben Liter Flüssigkeit würzen.

In einer Pfanne oder Topf Öl mit einem Stück Butter erhitzen.

Die Fleischstücke ringsum anbraten.

Die Zwiebelstückchen dazu geben, unter Rühren weiter braten.

Mit Curry bestäuben, umrühren, ganz kurz anbraten, salzen, mit Weißwein und Brühe ablöschen.

Für 5 Minuten köcheln lassen, das vorbereitete Gemüse hinzu geben und alles erwärmen.

Die Creme fraîche mit dem Mehl verrühren, die Soße damit andicken.

Nach Geschmack mit Salz und Curry nachwürzen.

Zusammen mit gekochtem Reis und einem knackigem Gurkensalat mit reichlich Dill, servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen - Gemüseragout, ohne Beilage ca. 222 kcal und ca. 16,7 g Fett.

