

Hähnchen-Zitronen Ragout

Dieses Hähnchen-Zitronen Ragout ist schnell gemacht, kann auch auf Vorrat gekocht und am nächsten Tag wieder erneut aufgewärmt werden und schmeckt einfach nur köstlich.

Dabei kann man das Zitronen-Hähnchenragout entweder ganz schlicht zusammen mit etwas Brot genießen.

Oder das Ragout mit einer Beilage von frisch gekochtem Reis oder beliebigen Teigwaren servieren.

Zutaten: für 2 Personen

Ca. 250 g Hähnchenbrustfilet

Etwas Salz, 1 gehäufter TL Mehl

2 Möhren (100 g)

2 Stangen Staudensellerie (100 g)

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

Abgezogene Schale von 1/3 Bio Zitrone

½ Bund frische Petersilie

Außerdem:

½ TL Paprikapulver mild

Jeweils 1 Messerspitze Koriander gemahlen

Und Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)

Ca. 125 ml Brühe

2 EL Olivenöl zum Braten

Messerspitze Ras el Hanout Gewürzzubereitung

Nach Wunsch zum Andicken der Soße:

1 TL Speisestärke in etwas kaltem Wasser aufgelöst

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem im Geschmack pikant würzigen

Hähnchen-Zitronen Ragout auf leicht orientalische Art gewürzt, sollten zuerst alle Zutaten vorbereitet neben der Kochstelle bereitstehen.

Dazu 1 Schalotte oder auch kleinere Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Möhren abziehen, in dünne Scheiben schneiden.

Staudensellerie dünn schälen und die Fäden abziehen, anschließend in schmale Scheibchen schneiden.

Von einer gut unter warmen Wasser abgewaschenen, wieder trocken geriebenen Bio Zitrone mit dem Sparschäler etwa 1/3 von der Zitronenschale dünn abziehen, anschließend in sehr schmale Streifen schneiden.

Frische Petersilie klein schneiden.

Hähnchenbrustfilet ebenfalls in etwas kleinere Würfel schneiden. Mit etwas Salz würzen und ringsum dünn mit Mehl bestäuben.

Nun zunächst 1 EL Olivenöl in einer Pfanne mit etwas höherem Rand oder im Kochtopf erhitzen.

Die Hähnchenwürfel darin unter mehrfachem Wenden ein paar Minuten ringsum anbraten.

Die Fleischwürfel aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



Den zweiten EL Olivenöl mit in die Pfanne geben und zuerst die Schalotten mit Knoblauch sanft anbraten.

Möhren und Staudensellerie hinzugeben und wiederum unter häufigem Wenden etwa 2 Minuten langsam mitschmoren.

Paprikapulver, etwas Salz, Kreuzkümmel, Korianderpulver, die Hälfte der Petersilie und die Zitronenschale darüber streuen und mit der Brühe ablöschen.

Den Pfanneninhalt einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Temperatur etwa 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Das warm gehaltene Hähnchenfleisch hinzugeben, gut unterheben und in der Gemüsesoße zusammen in weiteren etwa 3 – 5 Minuten fertig schmoren, dabei je nach Bedarf wenig Brühe nachgießen.

Möchte man nun das Hähnchen-Zitronen Ragout zusammen mit Reis oder Teigwaren servieren und benötigt etwas mehr Soße? **Siehe 2. Bild oben**

In diesem Fall gegen Ende der Kochzeit noch etwas zusätzliche Brühe angießen, Speisestärke in wenig kaltem Wasser auflösen und das ganze Gericht damit leicht sämig abbinden.

Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und einer guten Messerspitze Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung) pikant abschmecken und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

Kalorienangaben

1 Portion vom Hähnchen-Zitronen Ragout enthalten ohne Beilage ca. 290 kcal und ca. 11,5 g Fett