

Hähnchenragout mit Spargel

Dieses Rezept für ein Hähnchenragout mit Spargel ergibt ein nicht zu üppiges cremiges Ragout mit einer reichhaltigen Gemüseeinlage und genügend Soße für Soßenfans.

Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilets
1 Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
1 EL Butter (10 g)
2 EL Mehl (25 g)
100 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
1 gehäufte TL getrockneter Estragon
Salz
Pfeffer
100 ml Schlagsahne

Für die Gemüseeinlage:

250 g grüne Erbsen (tiefgekühlt)
400 g Spargel geschält gewogen

Außerdem nach Wunsch:

Etwas Zitronensaft
1 EL Noilly Prat (französischer Wermut)
oder trockener Sherry

Zum Bestreuen:

Petersilie
Frischen Estragon



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchenragout mit Spargel** sollten zuerst die Gemüsesorten vorbereitet werden.

Dazu Spargel schälen, gleich in etwa 3 – 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem Kochtopf in gut mit Salz, etwas Zitronensaft, einer Prise Zucker und einem Stückchen Butter gewürztem Kochwasser die Spargelstücke zu noch leicht bissfesten Spargelstücken kochen.

Den Spargel mit einem Drahtsieb herausfischen, in eine Schüssel geben.

Das Spargelkochwasser erneut aufkochen und die tiefgekühlten grünen Erbsen darin ebenfalls höchstens 2- 3 Minuten kochen. Die Erbsen ebenfalls aus dem Kochwasser fischen und kurz mit kaltem Wasser abspülen (blanchieren), wobei die Erbsen ihre schöne grüne Farbe behalten.

Das Gemüsekochwasser für die weitere Zubereitung des Hähnchenragouts aufheben.

Nun die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, anschließend von der noch daran haftenden dünnen Haut und Sehnen befreien. Danach die Filets in nicht zu große Fleischwürfel schneiden.

Eine geschälte Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

2 EL Pflanzenöl in einem Kochtopf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sanft anbraten.

1 Stückchen Butter hinzugeben, kurz miterhitzen.

Die Hähnchenfleisch Würfel mit in den Topf geben und unter Wenden ringsum nochmals mit den Zwiebeln anbraten.

Den Kochtopf kurz zur Seite ziehen, das Mehl darüber streuen, mit dem Rührlöffel unterheben.

Mit dem Weißwein ablöschen, einrühren und den Kochtopf wieder auf die Herdplatte zurückstellen.

Einmal unter Rühren aufkochen, dabei etwa 400 ml von dem Gemüsekochwasser hinzugießen.

Getrockneten Estragon einstreuen und erneut aufkochen lassen.

Danach bei etwas zurück gedrehter Heizstufe etwa 15 - 20 Minuten langsam weiter schmoren lassen.

Schlagsahne, grüne Erbsen und Spargelstücke zum Hähnchenragout geben und etwa 3 - 5 Minuten

sanft weiter köcheln lassen.

Das Hähnchenragout mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer pikant abschmecken.

Nach Wunsch mit wenig Zitronensaft, französischen trockenen Wermut Noilly Prat oder mit einem Schuss trockenen Sherry abschmecken.

Mit klein geschnittener Petersilie und klein gezupften frischen Estragon bestreut, als frühlingsfrisches Hähnchenragout mit Spargel zusammen mit Reis, Teigwaren, Salzkartoffeln oder mit Petersilienkartoffeln servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenragout mit Spargel enthalten ohne Beilage ca.330 kcal und ca. 15 g Fett