

Schnelles Poulet-Gemüse-Ragout



Zutaten

- 3 Pouletschenkel
- 1 Kohlrabi
- 2 Rüebli, mittelgross
- 1 Schalotte
- 1 Esslöffel Bratbutter
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 0.5 dl Noilly Prat
- 1 dl Rahm
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Für 2 Personen

Ein besonders feines Ragout ergeben die enthäuteten und ausgebeinten Pouletschenkel (evtl. vom Metzger machen lassen), die saftiger bleiben als die Pouletbrust. Auf die gleiche Art kann man übrigens auch geschnetzeltes Kalbfleisch zubereiten; dieses jedoch insgesamt nur 1 1/2 Minuten anbraten, dann 20 Minuten nachgaren lassen und erst ganz am Schluss unter das fertige Gemüse mischen.

1 Die Haut der Pouletschenkel abziehen und das Fleisch von den Knochen lösen. In grosse Streifen schneiden.

2 Kohlrabi und Rüebli schälen und in kleinfingergrosse Stäbchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.

3 In einem Bräter oder Schmortopf die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und insgesamt 3-4 Minuten gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

4 Im Bratensatz die Schalotte andünsten. Kohlrabi und Rüebli beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mitdünsten. Den Noilly Prat dazugiessen und das Gemüse zugedeckt nur gerade knapp weich garen.

5 Nun den Deckel entfernen, das Pouletfleisch mitsamt entstandenem Jus beifügen, den Rahm dazugiessen und alles auf lebhaftem Feuer etwa zur Hälfte einkochen lassen. Gemüse und Poulet hin und wieder umrühren, damit es gleichmässig zu Ende gart.

6 Vor dem Servieren das Ragout wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch mit einer Schere darüberschneiden. Das Ragout sofort servieren.

Als Beilage passen nach Belieben Reis oder Teigwaren.

(Quelle.wildeisen.ch)