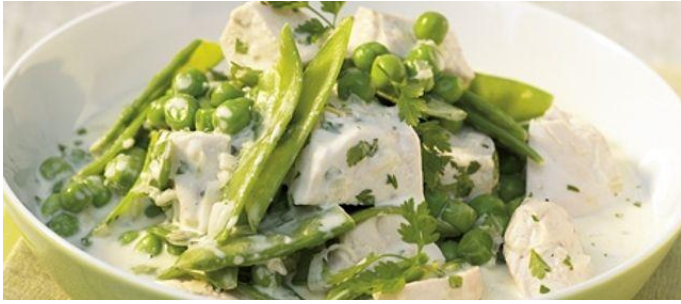


Pouletragout mit Erbsen und Kefen



Zutaten

Fleisch:

5 dl Hühnerbouillon
1 Stück Zwiebel
2 Stück Lorbeerblätter
2 Stück Nelken
Petersilie, einige Zweige
600 g Pouletbrüstchen

Gemüse:

300 g Kefen, frisch, oder tiefgekühlt
300 g Erbsen, tiefgekühlt, ausgelöst oder aus 1 kg Erbsenschoten ausgelöst
1 Stück Frühlingszwiebel
1 Bund Kerbel
1 Esslöffel Butter, gehäuft
0.5 dl Noilly Prat
2 dl Sud, vom Poulet
2 dl Rahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für 4 Personen

1. Die Bouillon in eine eher weite Pfanne geben. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit je 1 Lorbeerblatt sowie 1 Nelke bestecken. Mit den Petersilienzweigen in die Bouillon geben und aufkochen. Die Pouletbrüstchen hineinlegen, den Sud nochmals ganz leicht zum Kochen bringen, dann das Fleisch zugedeckt vor dem Siedepunkt je nach Dicke 12–15 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und 2 dl Sud beiseite stellen.

2. Während die Pouletbrüstchen garen, die Kefen rüsten und schräg halbieren. Die Erbsen wenn nötig aus den Schoten lösen. Beides in wenig nur leicht gesalzenem Wasser 5–8 Minuten vorgaren, bis die Kefen gerade knackig sind. Dann abschütten und gründlich mit kaltem Wasser abschrecken. Werden tiefgekühlte Erbsen und Kefen verwendet, diese nur antauen lassen, jedoch nicht vorgaren.

3. Die Frühlingszwiebel rüsten und fein hacken. Die Kerbelblättchen von den Zweigen zupfen.

4. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebel darin andünsten. Dann Noilly Prat und Pouletsud beifügen und auf grossem Feuer auf etwa 1 dl einkochen lassen.

5. Die Pouletbrüstchen in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

6. Den Rahm zum eingekochten Sud geben, diesen mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Pouletstücke, Kefen und Erbsen beifügen und alles zugedeckt bei milder Hitze nochmals 5 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss den Kerbel untermischen und das Ragout anrichten.

Als Beilage passen Trockenreis oder eine Wildreismischung.