

# Hähnchen-Gemüse Ragout mit weißem Portwein

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Raffiniert zubereitet, überraschend einfach und schnell, geschmacklich einfach toll

## Zutaten

- 600 g Hähnchen oder Poularden Keulen
- (Ohne Haut und Knochen, etwa 850 g einkaufen)
- Für die Marinade:
- Abrieb 1 Zitrone,
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 El Szechuan Pfefferkörner
- 100 ml weißer Portwein
- 2 El Butter
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, schräg in 5 cm langen Stücken geschnitten
- 7 gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren, mit etwas Grün, unter fließendem Wasser gebürstet
- 1 mittelgrosser Kohlrabi, geschält, in 1 cm dicken Streifen
- 100 g Zuckerschoten, geputzt, gefädelt, kurz in Salzwasser blanchiert
- 1/8 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker
- 2 El Olivenöl
- 1/2 Bündchen Schnittlauch, gehackt

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Die ausgelösten Geflügelkeulen von der Haut befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Zitronenschale, Pfefferkörner und den Portwein dazu geben, vermengen und etwas 2 Stunden

marinieren lassen.

### **Schritt3**

Danach abgießen, die Marinade verwahren.

### **Schritt4**

Der Ansatz:

### **Schritt5**

In heißer Butter, in 2-3 Durchgängen 2 min. auf jeder Seite anbraten, leicht Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern.

### **Schritt6**

Heraus nehmen und in einer Auflaufform bei 80 ° C ca. 35 min. nach garen, heiß halten.

### **Schritt7**

Den Bratensatz mit der Marinade ablöschen

### **Schritt8**

In einer 2. Pfanne zuerst die Frühlingsmöhren und Kohlrabi anbraten, dann folgen etwas Zeitversetzt der Frühlingslauch.

### **Schritt9**

Salzen, pfeffern und etwas Zucker darüber streuen, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen. Die Zuckerschoten dazu geben, 5-6 min. zusammen "bissfest" dünsten.

### **Schritt10**

Alles zum Geflügelfleisch geben, vorsichtig mischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Geflügel **Tags:** gesund, Hauptgericht, naturbelassen, Raffiniert zubereitet, weißer portwein

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)446
- Fett (g)15
- KH (g)28
- Eiweiss (g)44
- Ballast (g)12
- Zucker (g)23

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchen-gemuese-ragout-mit-weissem-portwein/>