

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/>