

# Hähnchenragout mit Spargel

Die Spargelzeit ist in vollem Gange – höchste Zeit, das edle Gemüse auf den Teller zu bringen. In Kombination mit zarten Hähnchenstücken und aromatischen Champignons entsteht ein Ragout, das nicht nur leicht und lecker, sondern auch schnell gemacht ist.

**B**eim Ragout handelt es sich grundsätzlich um ein Gericht aus kleingeschnittenem Fleisch in einer sämigen Sauce. Der Begriff stammt aus dem französischen ragoût, was übersetzt etwa „den Gaumen reizen“ oder „Appetit machen“ heißt. Für das unkomplizierte Mittagsgeschäft kommen weißer und grüner Spargel zum Einsatz. Tipp: Weißer Spargel sollte immer gut geschält und von den holzigen Enden befreit werden. Beim grünen Spargel muss vor der Zubereitung nur das untere Drittel geschält werden.

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Hähnchenschenkel (ca. 600 g)
- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 50 g Mehl
- 150 ml Weißwein
- 400 ml Geflügelfond (Glas)
- 200 ml Sahne
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g weiße Champignons
- je 100 g grüner und weißer Spargel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Langkorn-Wildreis-Mischung
- 3 Stängel Thymian

## Zubereitung

Die Haut von den Hähnchenschenkeln entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln und Möhren schälen und grob würfeln. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen,

### Info

**Pro Portion enthält das Gericht 654 kcal, 33 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß. Die Zubereitungszeit dauert etwa 40 Minuten.**

Fleisch und Gemüse darin 3 bis 5 Minuten leicht anbraten (ohne Bräunung). Mehl gleichmäßig darüberstäuben und unterrühren. Mit Weißwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne zugießen. Lorbeer dazu geben und die Hitze reduzieren. Zugedeckt bei milder Hitze 20 bis 30 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und vierteln, Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Das Fleisch herausheben und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, 10 Minuten einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Champignons zusammen mit dem Spargel und dem Fleisch dazugeben. Etwa weitere 7 bis 8 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Anschließend warm stellen.

Den Reis mit 300 ml Wasser aufkochen und bei milder Hitze ausquellen lassen. Das Ragout mit dem Reis anrichten und mit Thymianblättchen bestreuen.

[www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)



Frühling auf dem Teller: Zarte Spargelspitzen in Grün und Weiß, geschmackvolles Ragout aus Hähnchenfleisch und aromatischen Champignons – ein Genuss, der die Saison perfekt einfängt.

Deutsches Geflügel