

**Vincent Klink**  
**Hähnchenragout mit Semmelkren**

**Donnerstag, 2. November 2017**  
**Rezept 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Heimatküche**

**Zutaten:**

1	Freilandhähnchen (ca.1200 g)
1 Bund	Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
1/2 TL	Pfefferkörner
etwas	Salz
600 g	Möhren
1	Schalotte
4 EL	Butter
1 Prise	Zucker
2 TL	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
2	Zwiebeln
5 g	Ingwer
150 ml	Rotwein
1	Brötchen
15 g	Meerrettich
80 g	Sahne

**Zubereitung:**

1. Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen. Das Keulenfleisch vom Knochen lösen.
2. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.
3. Hähnchenkarkasse mit dem Suppengemüse in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, bis alle Knochen bedeckt sind. Pfefferkörner und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren.
4. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden.
5. Schalotte schälen, fein würfeln.
6. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit der Hälfte vom Mehl bestäuben und mit 200 ml Brühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
7. In der Zwischenzeit Hähnchenbrust und Keulenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
8. Die Zwiebeln und Ingwer schälen. Die Zwiebeln fein schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
9. Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum anbraten. Dann leicht mit restlichem Mehl bestäuben, mit 80 ml vom Geflügelfond und Rotwein ablöschen. Ingwer fein reiben und zugeben, alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit für den Semmelkren das Brötchen in 5 mm große Würfel schneiden.

11. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Dann mit ca. 150 ml vom Geflügelfond übergießen und alles zu einem lockeren groben Brei rühren.
12. Meerrettich schälen, fein reiben und unter den Brei mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zum Hähnchenragout die Sahne zugeben und nochmals etwas köcheln lassen.
14. Die Fleischstücke aus dem Topf nehmen, die Sauce fein pürieren und abschmecken. Dann die Fleischstücke wieder einlegen.
15. Hähnchenragout mit Möhrengemüse und Semmelkren anrichten.

Pro Portion: 755 kcal / 3169 kJ

19 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 45 g Fett