

Hühnerragout

für 3 Personen

Zutaten

400 g Hühnerbrust ohne Haut, 3 Esslöffel Butter, 3 Esslöffel Mehl, 250 ml Milch, 250 ml Hühnerbrühe, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel weißer Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 170 g Champignons im Glas, 140g Erbsen aus der Dose, 110g Dosenspargel, Pfeffer aus der Mühle, Schnittlauch zur Dekoration



Zubereitung

1. die Hühnerbrüste etwa 12 Minuten in siedendem Wasser pochieren
2. Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen
3. Milch und Hühnerbrühe dazugießen und unter ständigem Rühren aufkochen
4. weitere 2 Minuten köcheln lassen damit das Mehl bindet - nicht anbrennen lassen!
5. die Flüssigkeit mit dem Salz, dem weißen Pfeffer und dem Zitronensaft kräftig würzen
6. die Hühnerbrüste in Würfel mit 1 cm Kantenlänge schneiden
7. die Hühnerstücke, die Erbsen, den Spargel und die Champignons zu der Flüssigkeit geben und 10 Minuten köcheln lassen
8. beim Anrichten Pfeffer aus der Mühle über das Ragout mahlen und Schnittlauchstücke darüberstreuen

Zeitbedarf

45 Minuten

dazu paßt

Reis