

Ragout vom Huhn mit Reis in Buttermilch-Soße

Zutaten für Huhn und Soße (für 3 Personen):

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Zitrone
- 500 ml Geflügelfond
- 500 ml Buttermilch
- 1 EL Speisestärke
- 150 g Crème fraîche
- 1 EL körniger Senf
- Muskatnuss
- 1 Prise getrockneter Estragon
- Cayenne-Pfeffer
- 2 Bund Radieschen
- 300 g Tiefkühl-Erbesen
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz

Hähnchenbrustfilet waschen und in walnussgroße Würfel schneiden. Zitrone auspressen. Fond mit 1 Spritzer Zitronensaft erhitzen und die Fleischwürfel darin 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und in einer Schüssel warmhalten.

Buttermilch mit Speisestärke verrühren, zum warmen Geflügel-Fond geben und unter Rühren aufkochen. Crème fraîche und Senf mit einem Pürierstab in die gebundene Soße mixen und mit Salz, Muskatnuss, Estragon, restlichem Zitronensaft und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Radieschen waschen und mit einem kleinen Stieltopf oder einem Plattiereisen vorsichtig beklopfen, sodass sie aufbrechen. Anschließend in eine Schüssel geben und salzen.

Hühnerfleisch und Erbsen in die Soße geben. Petersilie waschen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Butter in einem Topf anbräunen, Radieschen darin kurz durchschwenken und ebenfalls zur Soße geben.

Zutaten für den Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- Salz
- etwas Petersilie

Reis zweimal waschen, mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und anschließend auf kleinster Stufe köcheln lassen, bis der Reis gar und das Wasser verkocht ist. Petersilie waschen, klein hacken und unter den fertigen Reis mischen. Reis auf Teller füllen und das Ragout darauf geben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 11.08.2022

Koch/Köchin: Karin Delsing

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen