

Wochenthema: Sommerkohl vom Feinsten

Otto Koch Freitag, 28. Mai 2010

Brokkoli-Couscous mit Hähnchenragout Rezept für 2 Personen

Zutaten:

300 g Hähnchenbrustfilet
6 Champignons
1 Schalotte
2 EL Butter
1 TL Mehl
100 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein
150 ml Sahne
1 Limette
1 Prise Zimt
etwas Salz, Pfeffer
250 g Broccoli
100 ml Gemüsebrühe
2 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet parieren, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und vierteln. Die Schalotte schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Champignons mit dem Fleisch dazugeben und anbraten. Leicht mit Mehl bestäuben und mit Geflügelfond ablöschen. Weißwein und Sahne zugeben. Von der Limette den Saft auspressen, mit dem Limettensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Nur ganz kurz kochen lassen und warm stellen. Den Broccoli putzen und in einem Cutter so klein hacken, dass er wie Couscous aussieht. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und den Broccoli anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein wenig erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Broccoli-Couscous mit Hilfe eines Ringes in der Mitte des Tellers anrichten und das Hähnchenragout darum geben. Das Ragout mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 583 kcal / 2439 kJ

11 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 36 g Fett