

Rezept

Spargel-Hähnchen-Ragout mit Estragon

Ein Rezept von Spargel-Hähnchen-Ragout mit Estragon, am 21.05.2025

Zutaten

750 g weißer Spargel	Salz
600 g Hähnchenfilet	1 Schalotte
3 EL Butterschmalz	2 EL Mehl
150 ml Milch	150 g Sahne
1 Bund Estragon	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 34 g F, 39 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schälen und schräg in Stücke schneiden. In 750 ml kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Spargelfond und Spargel durch ein Sieb in einen Messbecher gießen und dabei 300 ml Spargelfond abmessen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 2 EL Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin goldbraun braten. Dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Schmalz in der heißen Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin unter Wenden kurz anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz andünsten. Unter Rühren den abgemessenen Spargelfond, Milch und Sahne angießen. Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Estragon, Hähnchen und Spargel in die heiße Sauce geben und darin erhitzen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder eine Wildreisermischung.