

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenragout mit Herbstgemüse

Mittwoch, 28. September 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Hähnchenragout:

2	Zwiebeln
4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
2 EL	Maisstärke
2 EL	Butterschmalz
2 Zweige	Rosmarin
600 ml	Hühnerbrühe
1	Quitte
etwas	Zucker
4	Pimentkörner
400 g	Hokkaido-Kürbis
2 EL	Rapsöl

Für das Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
200 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskat

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Haut von den Hähnchenkeulen abziehen. Die Keulen salzen und in Maisstärke wenden.
3. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.
4. Zugedeckt die Keulen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich köcheln.
5. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
6. Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
7. In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen mit etwas Zucker und 2 Pimentkörnern aromatisieren. Die Quittenwürfel darin ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend Quittenwürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis zunächst in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, dann in Stücke schneiden.



10. Kürbisstücke in eine Auflaufform geben mit Salz und gemörsertem Piment bestreuen, Öl darüber geben und alles vermischen.

11. Im vorgeheizten Ofen den Kürbis ca. 20 Minuten garen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

12. In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

13. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

14. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

15. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.

16. Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz und etwas vom Quittensud abschmecken.

Tipp: Ist der pürierte Schmorfond zu dünn, 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden.

17. Das abgelöste Fleisch wieder in den pürierten Fond geben.

18. Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, das Hähnchenragout darauf geben und Kürbisstücke und Quittenwürfel überstreuen.

**Pro Portion: 860 kcal/ 3600 kJ
38 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 59 g Fett**