

Otto Koch
Ragout von der Hähnchenkeule mit
Joghurtsauce und Rotkrautpüree

Donnerstag, 6. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

300 g	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
250 g	Tomaten
800 g	Hähnchenkeulenfleisch ohne Knochen
etwas	Erdnussöl zum Braten
etwas	Pfeffer
2	Schalotten
200 ml	trockener Rotwein
200 ml	brauner Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
75 ml	Milch
1 EL	Butter
400 g	fertig gegartes Rotkraut (z. B. TK oder aus dem Glas)
etwas	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
½ Bund	Blattpetersilie
200 g	Joghurt



Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt garen.
2. Tomaten mitkochendem Wasser überbrühen, kurz kalt abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
3. Hähnchenfleisch parieren, eventuell noch vorhandene Sehnen, Fett und Haut (siehe auch Extra-Tipp unten) sorgfältig entfernen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
4. In einer großen, schweren Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schalotten schälen, fein schneiden und zum Fleisch geben. Schalotten unter Wenden mit anbraten. Nach einigen Minuten die Tomatenwürfel zugeben und noch kurz mit anbraten.
6. Mit Rotwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Einige Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch gegart ist.
7. Inzwischen Milch und Butter erhitzen. In einem weiteren Topf das Rotkraut erhitzen.
8. Gegarte Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die Milch-Buttermischung nach und nach unterarbeiten, bis ein feines Püree entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Das warme Rotkraut mixen oder pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nochmals abschmecken. Püriertes Rotkraut unter den Kartoffelstampf heben.
10. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Geflügelragout nochmals abschmecken, die Petersilie überstreuen.

11. Püree in die Mitte der vorgewärmten Teller verteilen. Das Geflügelragout darum anrichten. Joghurt glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rund um und über das Ragout mit einem Teelöffel verteilen. Nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert anrichten.

Tipp: Sie können die abgelöste Hähnchenhaut zusätzlich in feine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen.

Tipp: Nach Belieben einen kleinen Spritzbeutel aus Back- oder Butterbrotpapier formen, Joghurt einfüllen, die Spitze einschneiden und mit Hilfe des Spritzbeutels den Joghurt rund um das Ragout verteilen.

Pro Portion: 550 kcal / 2395 kJ
28 g Kohlenhydrate; 45 g Eiweiß; 25 g Fett