

Hier und heute



Schnelles Hähnchenragout mit gebratenem Romanasalat und Kräutervinaigrette

Hähnchenragout mit gebratenem Romanasalat ist ein weiteres schnelles Lieblingsrezept unseres Sternekochs Alexander Wulf. Dazu serviert er gebratenen Salat mit einer Vinaigrette aus vielen frischen Kräutern.

Das Rezept

von Alexander Wulf für vier Personen

Zutaten für den gebratenen Salat

- 4 kleine Köpfe Romanasalat
- etwas Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

Den Salat in einer Grillpfanne im Olivenöl scharf anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zutaten für die Kräutervinaigrette

- 1 Schalotte, geschält und kleingeschnitten
- etwas kleingeschnittener Knoblauchzehe (ca. 1 Messerspitze)
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Schnittlauch, kleingeschnitten
- 2 EL Dill, kleingeschnitten
- 1 EL Estragon, kleingeschnitten
- 1 EL Läuterzucker (s. Rezept Caesar Salat)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Abrieb einer ½ Bio-Limette oder Zitrone

Zubereitung

Die Kräuter mit Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Läuterzucker, Salz, Pfeffer und der Schalotte vermengen und über den Salat geben.

Zutaten für das Hähnchenragout

- 2 Hähnchenbrüste ohne Haut, in Streifen geschnitten
- 1 EL Mehl
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 100 g Champignons
- 50 ml Weißwein, trocken
- 100 ml Sahne
- 2 EL Sojasauce, hell
- 2 EL Schnittlauch, feingeschnitten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenbruststreifen salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben.

In Butterschmalz kräftig anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. In

Hier und heute



derselben Pfanne Schalotten, Knoblauch und geviertelte Champignons anbraten. Mit Weißwein ablöschen, die Sojasauce dazugeben und mit der Sahne verfeinern. Die Sauce für ein paar Minuten einreduzieren.

Zum Schluss das Fleisch wieder hinzugeben. Mit Schnittlauch und etwas Salz abschmecken. Das Ragout mit dem gebratenen Salat servieren.

Tipps

- Etwas gehobelten Parmesan über das Ragout geben.
- Ein paar Granatapfelkerne passen als Topping super zum Salat.
- Der Salat schmeckt auch wunderbar mit etwas Parmesan überbacken.