

Brokkoli-Couscous mit Hähnchen-Ragout

Für 2 Personen

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	Salz, Pfeffer	250 g Brokkoli
100 ml Gemüsebrühe	2 Stiele glatte Petersilie	

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 Brokkoli putzen und in einem Cutter so klein hacken, dass er wie Couscous aussieht. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und den Brokkoli anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein wenig erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Brokkoli-Couscous mit Hilfe eines Ringes in der Mitte des Tellers anrichten und das Hähnchenragout darum geben. Das Ragout mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 28. Mai 2010