

Mit Hähnchen-Spargel-Ragout, Mairübchen, Butter-Reis

Für zwei Personen

Für die Mairübchen:

4 Mairübchen mit Grün

5 Halme Schnittlauch

1 Schalotte

2 EL Olivenöl

2 Zweige Petersilie

Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen-Spargel-Ragout:

200 g Hähnchenbrustfilet

$\frac{1}{2}$ Schalotte

1 TL Mehl

Salz

200 g grüner Spargel

100 g Sahne

3 Zweige Kerbel

Pfeffer

175 g Möhren

100 ml Gemüsesfond

Pflanzenöl

Für den libanesischen Butter-Reis:

115 g Basmatireis

200 ml Gemüsesfond

20 g kurze Fadennudeln

Salz

1 EL Butter

Für die Mairübchen:

Die Mairübchen putzen, dabei 2 cm vom Stiel stehen lassen. Rübchen schälen und ca. $\frac{1}{4}$ als Deckel abschneiden. Inneres der Rübchen mit einem Kugelausstecher herauskratzen. Hälfte des Inneren grob hacken und für Ragout nutzen. Andere Hälfte mit gehackter Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Ausgehölte Rüben in Salzwasser 2-3 Minuten garen. Deckel etwa 1 Minute mitkochen. Rüben abgießen und gut abtropfen lassen.

Für das Hähnchen-Spargel-Ragout:

Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.

Schalotte abziehen, Möhre schälen und klein schneiden. Beides mit zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Fond und Sahne ablöschen. Spargelenden abbrechen und Spargel in Scheiben schneiden. Mit zum Ragout geben und für 5-7 Minuten köcheln lassen. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Kerbel in das Ragout geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den libanesischen Butter-Reis:

Reis mehrfach waschen bis das Wasser beim Abgießen einigermaßen klar ist. Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fadennudeln hinzugeben und auf hoher Stufe goldbraun in der Butter anrösten. Reis hinzugeben und alles einmal kurz durchrühren. Mit Fond ablöschen, Salz hinzugeben und für ca. 1 Minute kochen lassen. Herd auf niedrigste Stufe schalten und den Topf mit einem Deckel bedecken.

Reis ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch den Reis vorsichtig mit einem Löffel auflockern.

Die mit Olivenöl und Kräutern angemachten Mairübchen in die ausgehöhlten Rübchen füllen und alles auf dem Ragout betten.

Lukas Bednarz am 23. Mai 2024