

**Jaqueline Amirfallah**  
**Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie**

**Mittwoch, 17. Februar 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

**Für das Ragout:**

4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
1	große Zwiebel
3 EL	Butterschmalz
400 ml	Hühnerbrühe
1/2 Bund	Minze
2	Hähnchenbrustfilets mit Haut
1 Bund	Staudensellerie mit Grün
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Msp.	Safranfäden
1 TL	Tomatenmark

**Für den Reis:**

etwas	Salz
200 g	Basmatireis
50 g	Butter

**Zubereitung:**

1. Für das Ragout die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und entfernen, Keulen mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln.
3. In einem Schmortopf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.
4. Dann soviel Brühe angießen, bis die Keulen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt die Keulen ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich wenden und falls nötig noch etwas Brühe zugeben.
5. Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
6. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.
7. Reis dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.
8. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste

Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 30 Minuten gar dämpfen.

9. In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

11. Von der Hähnchenbrustfilets die Haut hochziehen, 3-4 Blätter Minze auf das Fleisch legen, die Haut wieder darüber ziehen und andrücken.

12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen ca. 15 Minuten fertig garen.

13. Vom Staudensellerie Blätter abzupfen, Staudensellerie waschen, putzen, evtl. äußere, gröbere Stangen entfernen, und die restlichen Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

14. Staudensellerieblätter und Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit restlicher Minze und Staudensellerieblättern fein schneiden.

15. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Safran fein mörsern und mit den Kräutern zugeben, umrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen.

16. Sobald die Keulen weich gegart sind, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Topf geben. Das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

17. Das Ragout und Reis anrichten, die Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und dazu servieren.

Pro Portion: 975 kcal / 4070 kJ

41 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 61 g Fett