

Poulet-Ragout im Kräuterbett

Zutaten

Hauptgericht für 6 Personen

Bratgeschirr, Ofenblech oder Gratinform

Poulet:

1,2 kg Poulet-Teile (mit Knochen)
Salz, Pfeffer
2,5 dl Weisswein oder Hühnerbouillon
2,5 dl Hühnerbouillon
je 1 Bund Rosmarin, Thymian und
Oregano
4-6 Lavendel-Halme
2 EL Butter, kalt, in Stücke geschnitten
1 Knoblauch, quer halbiert

Risotto:

2 EL Butter
1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
400-450 g Risotto-Reis, z. B. Carnaroli
1,5 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein
1 Lorbeerblatt
ca. 1 l Hühnerbouillon, heiss
80 g Sbrinz AOP, gerieben
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

2 EL Butter
3-4 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1-2 EL Rotweinessig



Zubereitung

1. Für das Poulet Wein und Bouillon mischen. Kräuterzweige und Lavendel kurz darin schwenken, ins Bratgeschirr oder die Gratinform legen. Poulet würzen, darauf verteilen, Butter darüber geben. Knoblauch dazulegen.
2. Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten anbraten. Wein-Bouillon-Gemisch darüber giessen. Weitere 25-30 Minuten fertig braten. Von Zeit zu Zeit mit der Flüssigkeit begiessen.
3. Für den Risotto Butter schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, andämpfen. Reis begeben, glasig dünsten. Mit Wein oder Apfelwein ablöschen, vollständig einkochen. Lorbeer beifügen. Bouillon nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp bedeckt ist. Unter häufigem Rühren 18-20 Minuten köcheln.
4. Für die Garnitur die restliche Butter schmelzen, Zwiebel-Streifen beifügen, 3-4 Minuten andämpfen, mit Essig ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen, beiseite stellen.

5. Lorbeer entfernen. Sbrinz unter den Risotto mischen, abschmecken.
6. Poulet mit wenig Jus auf vorgewärmten Tellern verteilen. Risotto daneben anrichten, garnieren. Restlichen Jus dazu servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 919 kcal, 61g Eiweiss, 43g Fett, 61g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 5000 Rezepte finden Sie auf www.swissmilk.ch/rezepte

2 / 2