

HÄHNCHEN-POT AU FEU MIT NEUEN KARTOFFELN & FRÜHLINGSGEMÜSE



Zutaten:

- 400 g neue Kartoffeln (vorzugsweise kleine)
- 2 Hähnchenbrüste
- 1 Bund Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Bund Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotte)
- 1 Zwiebel
- 4 Stangen weißer Spargel
- 6-8 Stangen grüner Spargel (je größer umso weniger)
- 1 TI Bärlauchpaste
- 1 Stück Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TI Mondamin
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Das Suppengemüse und die Zwiebel, waschen, putzen und klein schneiden.

Die Hähnchenbrüste in einen Topf mit kochendem Wasser geben, ca. 2 Minuten kochen lassen. Herausnehmen, abwaschen und den Topf mit dem Wasser abschütten, gut ausspülen und die Hähnchenbrust erneut hineingeben und heiß werden lassen. Das Suppengemüse dazu geben und den Ansatz zum kochen bringen, wenn es kocht die Hitze etwas reduzieren und die Hähnchenbrüste ca. 40 Minuten darin leicht kochen.

Kurz zur Erklärung: Wenn beim ersten Kochgang die Hähnchenbrüste 2 Minuten darin kochen, gibt es an der Wasseroberfläche einen weißen Schaum. Das ist geronnenes Eiweiß und trübt die Brühe ein, durch das Abschütten und erneute aufsetzen gibt es eine klarer Brühe.

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

HÄHNCHEN-POT AU FEU MIT NEUEN KARTOFFELN & FRÜHLINGSGEMÜSE

Nun das Bund Möhren putzen und längs schräg halbieren. Die Kaiserschoten, waschen, putzen und ebenfalls mittig schräg halbieren. Den weißen Spargel schälen, die enden abschneiden und in schräg abgeschnittene Stücke schneiden. Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und auch in kleine schräge Stücke schneiden.

Die Hähnchenbrüste aus der Brühe holen, wer sich unsicher ist ob sie in der Mitte durch sind schneidet sie einfach durch. Das Fleisch muss durchgehend weiß sein, so wie auf dem Foto. Die Hähnchenbrüste auf die Seite legen. Das Suppengemüse aus der Brühe holen und anschließend das Gemüse in folgender Reihenfolge dazu geben. Zuerst die Möhren und den weißen Spargel, ca 4 Minuten kochen lassen. Dann die Zuckerschoten und den grünen Spargel dazu und alles weiter 3 Minuten aufkochen lassen.

Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Das Gemüse aus der Brühe holen und in die Pfanne geben. Gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer nochmals würzen. Von der Brühe etwas abnehmen und gut aufkochen, Creme Fraiche und Bärlauchpaste dazu geben. Das Mondamin in einer Schüssel mit etwas Wasser auflösen und in die Brühe geben. Kurz kochen lassen und die Brühe zu einer Soße abbinden.

Die Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse auf eine Platte anrichten und die in Scheiben aufgeschnitten Hähnchenbrust oben auflegen. Die Soße etwas drüber geben. Und fertig alles auf den Tisch zu stellen. Ich mache für uns auch gern alles auf eine große Platte und stelle die dann auf den Tisch. .

