

Spaghetti mit Hähnchenragout



Zutaten für zwei Personen:

120-150 g Spaghetti

Salz für das Kochwasser

Hähnchenragout:

120-180 g Hähnchenbrust

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 TL italienische Kräuter

1 EL Mehl

2 EL Erdnussöl

1 Karotte

300 ml kräftige Hühnerbrühe

2 TL Pfeilwurzelmehl (ersatzweise Speisestärke)

1 EL Mascarpone oder Crème fraîche

1. Spaghetti nach Vorschrift in reichlich Salzwasser kochen. Garprobe machen, die Angaben auf den Packungen sind oft zu knapp.

2. Hähnchenbrust zuerst längs zur Faser in Streifen und dann quer zur Faser in Würfel schneiden. In einem Suppenteller Mehl, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter mischen. Die Fleischwürfel darin wälzen, in ein Sieb geben und rütteln, um überschüssiges Gewürzmehl zu entfernen.

3. Karotte schälen und in feine Scheiben hobeln.

4. Erdnussöl in einem Wok erhitzen, Fleischwürfel darin

portionsweise unter Rühren kurz und scharf braten. In Alufolie warm stellen.

5. Karottenscheiben im Wok kurz pfannenrühren, dann mit der Hühnerbrühe ablöschen. Das mit kaltem Wasser angerührte Pfeilwurzelmehl zugeben, verrühren und ca. 3 Minuten kochen lassen. Wok vom Herd nehmen, Mascarpone oder Crème fraîche einrühren, Spaghetti zugeben und mit der Sauce vermengen.

6. Spaghetti und Fleischstückchen auf Portionsteller verteilen.

Hinweise:

Wenn man keinen Wok hat, Fleischstückchen in einer tiefen Pfanne unter Rühren braten. Das Öl ist heiß genug, wenn sich an einem Holzlöffel Blasen bilden. Diese Art der Zubereitung ist nahe am Frittieren.

Für dieses Rezept eignen sich auch Putenfleisch und Schweinefilet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, Nudeln, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023