


Blanquette vom Poulet mit grünen Spargeln & Morcheln



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h

 Aktivzeit: 35 min



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Schenkel (ausgelöst) vom Schweizer Poulet
- 150 g** Lauch, ohne Grün
- 2 EL** Butter
- 3 EL** Mehl
- 1 dl** Weisswein
- 5 dl** Geflügelfond
- 1 l** Gemüsebouillon
- 180 g** mittelfeine Polenta
- 800 g** grüne Schweizer Spargeln
- 1 Bund** gemischte Frühlingskräuter, z.B. Peterli, Kerbel, Dill, Schnittlauch
- 150 g** frische Morcheln (Alternative: 40 g getrocknete Morcheln)
- 1 TL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1.5 dl** Rahm
Muskat
- 50 g** geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 719** kcal
- 44 g** Eiweiss
- 51 g** Kohlenhydrate
- 34 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Tipp

Anstelle von Poulet lässt sich diese Blanquette auch köstlich mit Kalbs- oder Schweinsschulter zubereiten.

Zubereitung

- 1** Lauch rüsten, waschen und in feine Würfel schneiden. Fleisch in 4 cm breite Stücke schneiden.
- 2** In einer Pfanne den Lauch in Butter andünsten. Poulet beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Mehl darüber sieben und untermischen. Mit Weisswein und Fond aufgiessen. Zugedeckt 45 Minuten auf kleiner Stufe schmoren lassen.

- 3 In einer weiteren Pfanne die Bouillon aufkochen lassen. Polenta einrühren und zugedeckt auf kleiner Stufe 20 Minuten quellen lassen.
- 4 Spargeln waschen, die Enden um 2 cm kürzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Spargeln in Salzwasser oder im Dampf 5 Minuten garen. Unter kaltem Wasser abschrecken.
- 5 Die Kräuter hacken.
- 6 Morcheln je nach Grösse halbieren oder vierteln und gründlich waschen. Öl erhitzen und die Morcheln kurz, aber kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Rahm zur Blanquette geben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spargeln und Morcheln beifügen und alles nochmals gut erhitzen.
- 8 Sbrinz unter die Polenta rühren. Blanquette und Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.