Blanquette vom Poulet mit grünen Spargeln & Morcheln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.