

RAGOUT MIT SALBEI

Geht mit jedem hellen Fleisch.

20



Minuten
VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

30-60



Minuten
BACK-/BRAT-/KOCHZEIT
GEFLÜGEL 30, KALB 45 MIN

4



Genießer
ANZAHL DER PERSONEN



ZUTATEN:

- 750 g Hähnchenbrust
(alternativ auch Kalbfleisch oder Pute)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Salbei
- 4 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 250 ml Fleischbrühe
(je nachdem Hühner- oder Kalbsfond)
- 125 ml Sahne
- Salz und grober Pfeffer

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Grüner oder gemischter Salat
- Pasta in allen Variationen
(eher breitere ...)
- Salzkartoffeln



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?



SO GEHT'S:

1. Das Fleisch sauber parieren und würfeln. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salbei abspülen, trocken schütteln und mit Küchenpapier abtupfen. Blätter abzupfen.
2. Die Fleischbrühe in einem Topf erhitzen.
3. In einer großen Pfanne (mit Deckel) das Öl erhitzen. Knoblauch und Salbeiblätter kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen (Knoblauch nicht zu braun werden lassen, sonst wird er bitter).
4. Das Fleisch in mehreren Portionen von allen Seiten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben, kurz andünsten.
5. Knoblauch, Salbei und Fleischbrühe zugeben. Mit dem Deckel auf der Pfanne ca. 30 (bzw. 45) Minuten schmoren. Die Sahne zugießen und abschmecken.

