

Hähnchen-Ragout mit Reis



Hier gehen buntes Gemüse der Saison und saftiges Hähnchen eine köstliche Kombination ein. An die Töpfe, fertig, kochen!

Sommer/
Herbst

! Enthält Milch/Laktose (Crème fraîche)

€ Kosten pro Kind: bis 2,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 500 g Vollkornreis
- 1 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer
- 1 kg Möhren
- 1 Spitzkohl
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kg Bio-Hähnchenbrust
- 5 EL Rapsöl
- 1.100 ml Wasser
- 200 g Crème fraîche
- Muskatnuss

Küchenwerkzeug

- Messbecher
- mittlerer und großer Topf mit Deckel
- Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebretter, jeweils separat für Fleisch und Gemüse
- 3 mittlere Schüsseln
- Rührlöffel
- feine Küchenreibe

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Vollkornreis
- 400 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- 400 g Möhren
- ½ Spitzkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Bio-Hähnchenbrust
- 2 EL Rapsöl
- 450 ml Wasser
- 80 g Crème fraîche
- Muskatnuss

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Mangold, Weiß- oder Chinakohl
Sommer: Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen oder Paprika
Herbst/Winter: Kürbis, Pastinaken, Gelbe Bete, Rosenkohl oder Wirsing
Ganzjährig: Zwiebeln oder Lauch statt Frühlingszwiebeln

Hähnchen-Ragout mit Reis



1 Im mittleren Topf 1 L Wasser mit dem Reis und 1 TL Salz aufkochen. Bei niedriger Stufe abgedeckt ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Ist der Reis noch zu fest, etwas heißes Wasser hinzufügen und weiter ausquellen lassen.

2 Die Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Spitzkohl längs vierteln, abspülen, putzen und in kurze Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und in Ringe schneiden. Jede Gemüsesorte in einer eigenen mittleren Schüssel sammeln.

3 Die Hähnchenbrust aus dem Kühlschrank nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch mit 3 EL Öl im großen Topf ca. 5 Minuten rundherum auf hoher Stufe scharf anbraten.

4 Die Möhren und Frühlingszwiebeln dazugeben und für 3 Minuten mitbraten. Den Spitzkohl zugeben und mit 100 ml Wasser angießen. Alles würzen und abgedeckt 10–15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Gelegentlich umrühren.

5 Vor dem Servieren mit Crème fraîche, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garprobe machen alle gemeinsam und entscheiden, ob der Reis weich genug ist.

Mit dem Krallengriff können die Kinder das Gemüse sicherer schneiden.

Fleisch und Gemüse immer auf separaten Brettern verarbeiten! Danach unbedingt den Arbeitsplatz reinigen und Hände waschen.

Die Kinder können abwechselnd selbst umrühren. Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers entsteht heißer Wasserdampf und es kann spritzen.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Tipps & Tricks

Zum Garnieren eine Handvoll Frühlingszwiebelringe aufheben oder frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch verwenden. Für eine vegetarische Variante das Hähnchen gegen Champignons oder Austernpilze austauschen.



Vollkornreis, auch als Vollreis oder Naturreis bezeichnet, enthält noch seine Samenschale und den Keimling. Darin stecken viele wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Naturreis benötigt eine etwas längere Kochzeiten als weißer Reis und bleibt körniger.