Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



BLANQUETTE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE UND FÄCHERKARTOFFELN

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 12 MIN. · BACKZEIT: 28 MIN.

Heute war es wieder lecker bei der Arbeit! Ich wollte es schon seit Anfang der Spargelsaison machen, aber da kam immer etwas zwischen. Heute ist es so weit und es riecht sooo gut bei uns.

Ich liebe einfach Blanquette, egal ob mit Kalbs, Fisch oder Exotisch …. man kann sie so einfach variieren. Am liebsten mach ich sie mit viel Gemüse. Da habe ich als Maman keine Sorge, dass mein Kind sie nicht ist. Denn, wenn eine Blanquette auf den Tisch kommt, wird immer alles aufgegessen… Er freut sich immer darauf und am bestens ist es, wenn es viel Sauce und noch ein klein bisschen Zitronensaft dazu gibt □□

Fall Ihr auch Blanquette liebt, ist es heute genau das Richtige für euch. Frisch und einfach, man kann sie schnell zubereiten. Als Beilage gibt es oft Nudeln bei uns, aber extra für euch habe ich **Fächerkartoffeln** zubereitet. Dafür nehme ich lieber die kleinen Frühlingskartoffeln (sie schmecken etwas süßlicher), Kräuter der Provence und Olivenöl. Ja, ich weiche ab von meiner „immer mit Butter“ Kochen Philosophie, aber so schmecken die **Fächerkartoffeln** am bestens, finde ich.

In meiner Blanquette kam der Star der Saison: **Grüner Spargel**. Die liebe ich, weil man sie nicht schälen muss und sie extra schnell gar sind. Dazu noch die unersetzlichen Möhren und Champignons, die in einer Blanquette nicht fehlen sollten. Als kleines Extra sind auch noch Erbsen in die Pfanne gekommen, nur weil ich sie so sehr mag. Im Ganzen denke ich, dass man einfach klein Gemüse wie noch Puffbohnen, kleine „Navets“ aus Frankreich und warum nicht die ersten kleinen mini Zwiebeln noch hineingeben kann. Aber schaut doch mal, was Ihr noch in dem Kühlschrank so habt… und improvisiert!

Ich hatte auch keine gelben Zitronen mehr und habe stattdessen einfach eine Limette genommen. Ging auch wunderbar;-)

Zutaten für Blanquette mit Frühlingsgemüse und Fächerkartoffeln, 2-3 Personen:

2 Hähnchen-Filet, 10 x grüner Spargel, 8-10 mini Möhren, 70 g tiefgekühlte Erbsen, 30 g Butter,1 kleine Schalotte, 80 g Creme fraîche, 1 Eigelb, 1TL Kräuter der Provence, 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer, 100 ml Weißwein.

8-9 kleine Kartoffeln, Kräuter der Provence , 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer.

1- Fächerkartoffeln:

Die Kartoffeln waschen. Sie in die Breite „anschneiden“ und nicht durchschneiden…. sie mit ein bisschen Kräuter der Provence bestäuben … und noch ein bisschen Olivenöl dazu geben.

Dann die Kartoffeln in eine Backform platzieren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann kommen sie in den Backofen und werden für 25-30 Minuten (je nach Größe) bei 200 Umluft

gebacken.

2- Die Blanquette:

Das Fleisch in 4-5 cm dicken Stücken schneiden….

… mit der Butter in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten …

… die Möhren und Schalotten schälen und schneiden …

(ja, ich habe meine Schalotte da vergessen und einfach später reingegeben!! □□)

Jetzt die Möhren und Spargel (in Stückchen und ohne den Kopf) eingeben …

… mit 100 ml Weißwein ablöschen und dann noch 150 ml Wasser, das Lorbeerblatt, Pfeffer und Kräuter dazu geben, und 5 Minuten köcheln lassen.

3- Die Champignons putzen (nicht waschen!) und in Scheiben schneiden. Sie in die Pfanne mit den Spargel Köpfen und Erbsen eingeben … noch 5 Minuten köcheln lassen.

4- Die Sauce:

In einer Schale, die Creme fraîche mit dem Eigelb, Salz und Pfeffer und den Saft einer Limette rühren .

Die Creme in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze rühren. Ich habe extra kein Mehl zur Verdickung der Sauce eingegen, weil wir es „leicht“ haben wollten. Wenn die Sauce zu dünn ist, einfach am Anfang das Fleisch mit 1 EL Mehl bestauben.

4- Einrichten:

Jetzt sind die Kartoffeln gut: schaut mal, wie schön ist das denn?

Und es bleibt nur die Fragen, wie viele Kartoffeln man nimmt? □□

Et voilà! Man kann noch die Speise mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann direkt genießen.

Ich wünsche euch „Bon Appétit“, ich bin sicher, dass es euch gefallen wird.

Genießt euer langes Wochenende…. ich werde auf jedem Fall backen und naschen □□

BISOUS et à bientôt,

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de