Hühnerherz-Ragout

Edel. Samtig. Glänzend. Einst ein Essen für die Armen, haben Hühnerherzen längst ihren Weg in die Gourmet-Küchen dieser Welt gefunden. Das liegt nicht nur an der besonderen Konsistenz der Innereien, sondern auch an der Tatsache, dass sie sich hervorragend zu feine-aromatischen Ragouts verarbeiten lassen. In Italien habe ich mich besonders in dieser Version mit einer Portwein-Sauce verliebt.



Hühnerherz-Ragout | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 600 Gramm Hühnerherzen | 500 Gramm Möhren | 500 Gramm Zwiebeln | 600 Milliliter Geflügelfond (ich empfehle selbstgemachten) | 450 Milliliter Rotwein | 200 Milliliter Portwein | 20 Gramm Stärke (zum Einkochen Kartoffelstärke) | 50 Gramm Butter | 1 Esslöffel Olivenöl | 1,5 bis 2 Esslöffel Salz | 2 Lorbeerblätter



Hühnerherz-Ragout | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (3 Stunden): 1. 400 Gramm Zwiebeln samt Schale halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einem Topf mit ein wenig Öl anrösten. 2. Währenddessen die Möhren samt Schale grob hacken und dazugeben. 3. Lorbeerblätter dazugeben, umrühren und das Gemüse Farbe nehmen lassen (die Zwiebeln sollen Schwarze stellen haben). 4. Mit 350 Milliliter Rotwein ablöschen. 5. Portwein und Geflügelfond dazugeben und das Ganze auf kleiner Flamme circa zwei Stunden köcheln lassen. 6. In der Zwischenzeit die Hühnerherzen gründlich waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen sowie die Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden 7. Die Sauce passieren (durch ein feines Sieb geben und dabei das Gemüse leicht ausdrücken) und in einem sauberen Topf aufkochen und runter reduzieren. 8. Restlichen Rotwein mit Stärke mischen und unter die Sauce rühren, bis diese andickt. 9. Sauce mit Salz abschmecken. 10. Hühnerherzen und Zwiebelringe in Butter scharf anbraten. 11. Hühnerherzen in die Sauce geben und in dieser auf kleiner Flamme circa zehn Minuten gar ziehen lassen, um sie zu servieren oder zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen und bei 100° Grad 120 Minuten lang einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise).

Dazu passen hervorragend: Tagliatelle oder Linguine! Jetzt weitere Fleischrezepte und noch mehr Hausmannskost entdecken!

Nährwerte/Boden: 452 Kalorien | 22,6 Gramm Fett | 8,7 Gramm Kohlenhydrate | 26,2 Gramm Eiweiß