

Sören Anders
Hühnerfrikassee

Freitag, 01. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1 Bund	Suppengemüse
200 g	Langkornreis
200 g	kleine Champignons
2	Karotten
200 g	Erbsen, TK
1	Zitrone
1	Schalotte
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
50 g	Sahne
½ Bund	glatte Petersilie
1 EL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.
2. Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Inzwischen das Suppengemüse waschen, schälen oder putzen und in grobe Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und alles zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gar kochen.
4. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.
5. Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
6. Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.
7. Champignons putzen und in Viertel schneiden.
8. Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.
9. Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.
11. Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.

12. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

13. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

14. Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbutter noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hühnerfleisch und Petersilie zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

15. Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 840 kcal / 3500 kJ

52 g Kohlenhydrate; 70 g Eiweiß; 39 g Fett