

Jacqueline Amirfallah  
Hähnchenfrikassee

Mittwoch, 22. April 2020  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

## Zutaten:

1	Zwiebel
1	Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)
1 EL	Salz
1	Lorbeerblatt
250 g	grünen Spargel
250 g	weißen Spargel
etwas	Zucker
200 g	weiße kleine Champignons
50 g	Butter
40 g	Mehl
100 ml	Sahne
1	Zitrone
1 TL	Kapern in Lake
1 EL	Kapernsaft (Lake)

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und vierteln.
2. Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen. Lorbeerblatt und die Zwiebel dazu geben, einmal aufkochen und dann ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
3. In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen und die eventuell angetrockneten Enden abschneiden.
4. Die Schalen und Spargelabschnitte in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken. Salz und 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen. Die Schalen 10 Minuten im Sud ziehen lassen, dann die Schalen herausnehmen.
5. Den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und im Spargelsud ca. 5 Minuten garen.
6. Den Spargel herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen. Den Sud beiseite stellen.
7. Die Champignons putzen, halbieren und kurz in den kochenden Spargelsud geben. Herausnehmen und zur Seite stellen.
8. Das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben, kurz abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen.
9. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.



10. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren, mit der Sahne ablöschen. Jeweils etwa 300 ml Spargel- und Hühnerbrühe zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

11. Von der Zitrone den Saft auspressen.

12. Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern und Kapernsaft abschmecken. Das Fleisch, Spargel und Pilze zugeben und in der Sauce erwärmen.

13. Hähnchenfrikassee anrichten. Dazu passt Reis.

**Pro Portion:** 680 kcal / 2830 kJ  
12 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 42 g Fett