Rezept

Hühnerfrikassee mit Reis und Zitronengras

Ein Rezept von Hühnerfrikassee mit Reis und Zitronengras, am 29.04.2024

Zutaten

4	Hähnchenbrustfilets (ca. 800 g)
400 ml	Geflügelfond
1	Lorbeerblatt
250 g	Champignons
1 EL	Mehl
	Salz
1 Msp.	Currypulver
150 g	TK-Erbsen (angetaut)
2	Möhren
150 ml	Weißwein
6	Wacholderbeeren
1 EL	Butter
50 g	Sahne
	Pfeffer
	Saft von ½ Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen, die Sehnen und die Haut entfernen. Die Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden.

2. In einem Topf den Fond, den Wein und 150 ml Wasser erhitzen, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren dazugeben. Filets und Möhren einlegen und in ca. 15 Min. sanft gar köcheln lassen. Hühnerbrüste herausheben, kurz abkühlen lassen. Die Möhren in ein Sieb abgießen, die Brühe auffangen.

3. Champignons putzen und in dünne Scheiben, Viertel oder Achtel schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen glatt einrühren. Kurz anziehen lassen, dann mit ca. ½ l der Brühe ablöschen, wieder unter Rühren. Die Sahne angießen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry und dem Zitronensaft abschmecken.

4. Das Hähnchenfleisch klein würfeln und mit Möhren (ohne Wachholderbeeren und Lorbeerblatt), Erbsen und den Champignons zur Sauce geben. Noch kurz erhitzen, bis die Erbsen gar sind.