

Rezept

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Morcheln

Ein Rezept von Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Morcheln, am 25.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse (Möhre, Petersilienwurzel, Lauch)
4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)	1 EL Öl
5 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken	1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz	100 g Spitzmorcheln
400 g weißer Spargel	100 ml trockener Weißwein
3 EL Speisestärke	100 g TK-Erbsen
200 g Sahne	1 Bund Petersilie
3 EL frisch gepresster Zitronensaft	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und grob würfeln. Die Hähnchenkeulen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Keulen darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. In einem großen Topf ca. 2 ½ l Wasser erhitzen und die Hähnchenkeulen hineinlegen. Zwiebel, Suppengemüse, angedrückte Wacholderbeeren, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und 2-3 TL Salz dazugeben. Die Hähnchenkeulen zugedeckt bei schwacher Hitze in leicht siedendem Wasser in ca. 1 Std. gar ziehen lassen.
2. Die Keulen herausheben und einige Min. abkühlen lassen. Das Fleisch auslösen, ohne Haut in mundgerechte Stücke schneiden oder zerpfücken und beiseitestellen. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. 1 l Hühnerbrühe abmessen, den Rest anderweitig verwenden bzw. einfrieren.
3. Die Spitzmorcheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Von der Hühnerbrühe nochmals ca. ¼ l abmessen und in einem Topf aufkochen. Die Spargelstücke darin zugedeckt in ca. 8 Min. bissfest garen. Den Spargel mit dem Schaumlöffel herausheben und den Sud wieder zurück zu der restlichen Hühnerbrühe geben.
4. Die Hühnerbrühe mit dem Wein aufkochen. Die Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren, in die Brühe rühren und kurz köcheln lassen. Hähnchenfleisch, Spargel, Morcheln, Erbsen und Sahne dazugeben. Das Frikassee aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

5. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Hühnerfrikassee mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis.