

Rezept

Blitz-Hühnerfrikassee

Ein Rezept von Blitz-Hühnerfrikassee, am 09.06.2026

Zutaten

400 g gemischtes Gemüse (Möhren, weiße Rübchen oder Kohlrabi, feine grüne Bohnen und dünner Lauch)	Salz
300 ml Hühnerbrühe	2 Schalotten oder 1 Zwiebel
1 EL Mehl	600 g Hähnchenbrustfilet
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Butter
1 Eigelb (Größe M)	Pfeffer
	150 g Sahne
	2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen oder waschen und putzen. Möhren, Rübchen oder Kohlrabi in Stifte schneiden. Bohnen halbieren, Lauch in feine Ringe schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und darin das Gemüse nach Sorten getrennt bissfest garen: Rübchen und Möhren etwa 2 Minuten, Lauch 3 Minuten, Bohnen 5 Minuten. Jeweils herausheben und im Sieb abschrecken.
2. Schalotten oder Zwiebel schälen und fein würfeln. Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und 1 cm groß würfeln. Die Brühe erhitzen.
3. Butter im Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen. Schalotten oder Zwiebel einrühren und andünsten. Fleisch dazugeben und braten, bis es nicht mehr rötlich ist. Das Mehl darüberstreuen und kurz mitgaren. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Offen etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Dann das Gemüse untermischen und erwärmen. Topf vom Herd ziehen. Sahne mit Eigelb und etwas heißer Brühe gut verrühren, unter das Frikassee mischen. Nochmals auf den Herd stellen und leicht erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu gibt's Reis, Kartoffeln oder Rösti.