

Rezept

Einfaches Hühnerfrikassee

Ein Rezept von Einfaches Hühnerfrikassee, am 29.09.2023

Zutaten

2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	2-3 Stängel Liebstöckel (ersatzweise Petersilie)
Salz	1 TL Pfefferkörner
1 Poularde oder Hähnchen (etwa 800 g)	2 EL Butter
2 EL Mehl	1/8 l Weißwein
frisch gemahlener Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Kapern	1 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen oder waschen und putzen, klein schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß waschen, Schale als Spirale abschälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Alles in einen Suppentopf geben, 1 1/2 l Wasser angießen. Liebstöckel waschen und mit 2 TL Salz und den Pfefferkörnern hineingeben, zum Kochen bringen. Ohne Deckel 10 Minuten kräftig kochen lassen.
2. Hitze reduzieren. Poularde oder Hähnchen abbrausen und in den Topf geben. Es sollte knapp bedeckt sein (eventuell heißes Wasser nachgießen). Bei halb aufgelegtem Deckel und mittlerer Hitze etwa 1 1/2 Stunden sanft garen, nicht kochen.
3. Poularde oder Hähnchen aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Topfinhalt durch ein feines Sieb gießen, Brühe auffangen und bereit halten. Wenn sich das Fett oben absetzt, mit einem Löffel abschöpfen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Häppchen schneiden.
4. In einem breiten Topf Butter zerlassen, Mehl einstreuen, kurz durchrühren und hellbraun werden lassen. Dann nach und nach Wein und etwa 300 ml der Brühe angießen. Mit dem Schneebesen kräftig schlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Sauce unter Rühren bei geringer Hitze 5-10 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Helle Sauce mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Geflügelfleisch hineingeben und heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. Die Kapern untermischen und alles noch mal abschmecken. Basilikumblätter fein schneiden und aufs Frikassee streuen.