

Rezept

Grünes Hühnerfrikassee

Ein Rezept von Grünes Hühnerfrikassee, am 09.06.2026

Zutaten

200 g gegartes Hühnerfleisch	250 g grüner Spargel
150 g TK-Erbsen	2 Schalotten
300 ml Hühnerbrühe	1 EL Butter
1 gehäufter EL Mehl	1 Handvoll Kerbel (ersatzweise Petersilie)
2 EL Crème fraîche	1-2 TL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Den Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Erbsen antauen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln.
2. Die Brühe aufkochen, Spargelstücke darin 8 Min. kochen. Erbsen zum Schluss 2 Min. mitgaren. Gemüse in ein Sieb gießen, Brühe dabei auffangen.
3. Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin andünsten. Mehl darüberstäuben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Brühe dazugießen, kräftig durchschlagen. Sauce zum Kochen bringen und 5 Min. bei geringer Hitze kochen lassen.
4. Kerbel waschen, trocken schütteln, verlesen und fein schneiden. Gemüse und Fleisch in die Sauce geben, Crème fraîche einrühren und kurz aufkochen lassen. Frikassee mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kerbel unterziehen, 2-3 Min. ziehen lassen.