Rezept

Grünes Hühnerfrikassee

Ein Rezept von Grünes Hühnerfrikassee, am 25.05.2025

Zutaten

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

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.