

## Rezept

# Hühnerfrikassee mit Spargelstangen

Ein Rezept von Hühnerfrikassee mit Spargelstangen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Hähnchen (ca. 1,2 kg)	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Bund</b> Suppengrün
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>3</b> Gewürznelken
<b>5</b> Wacholderbeeren	<b>500 g</b> weißer Spargel
<b>200 g</b> weiße Champignons	<b>80 g</b> Butter
<b>60 g</b> Mehl	<b>125 ml</b> trockener Weißwein
<b>100 g</b> Erbsen (TK)	<b>200 g</b> Sahne
<b>2-3 EL</b> Zitronensaft	Pfeffer
<b>1 Bund</b> Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchen innen und außen gründlich kalt abspülen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz dazugeben und das Hähnchen hineinlegen. Wieder zum Kochen bringen. Die Zwiebel schälen und vierteln, das Suppengrün putzen, waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Suppengrün, Lorbeer, Gewürznelken und Wacholder zum Hähnchen geben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 1 Std. 30 Min. leicht köcheln lassen.
2. Das Hähnchen herausheben und einige Min. abkühlen lassen. Das Fleisch ablösen und ohne Haut in mundgerechte Stücke schneiden. Abgedeckt beiseitestellen. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit Küchenpapier entfetten und auf ca. 1 l einkochen.
3. Die Enden der Spargelstangen abschneiden, Stangen schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. 250 ml von der Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und den Spargel darin in ca. 8 Min. bissfest kochen. Spargel herausheben und beiseitestellen, die Brühe wieder zu der restlichen abgemessenen Flüssigkeit geben. In einer Pfanne 20 g (= 2 EL) von der Butter erhitzen und die Champignons darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten, salzen und pfeffern.
4. Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und hell anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, dabei mit einem Schneebesen rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Dann unter Rühren die Hälfte der erkalteten Hühnerbrühe zugeben. Aufkochen und die restliche Hühnerbrühe dazugießen. Hühnerfleisch, Spargel, Champignons, Erbsen und Sahne dazugeben und alles einmal aufkochen. Die Sauce kräftig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Über das Frikassee streuen. Dazu passt körnig gekochter Reis.