

Rezept

Hühnerfrikassee

Ein Rezept von Hühnerfrikassee, am 11.12.2024

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	1 Lorbeerblatt
5 Pimentkörner	3 Gewürznelken
6 schwarze Pfefferkörner	Salz
150 g Champignons	1 kleine Dose Erbsen (140 g Abtropfgewicht)
1 Glas Spargel (205 g Abtropfgewicht)	30 g Butter
2-3 EL Mehl	250 ml Milch (3,8 % Fett)
100 g Sahne	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Ca. 1,5 l Wasser kalt aufsetzen, Fleisch, Gewürze und Salz dazugeben und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
2. Champignons putzen, bei Bedarf abreiben und in Scheiben schneiden. Erbsen und Spargel abgießen, dabei das Spargelwasser auffangen. Spargel in Stücke schneiden.
3. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb gießen, Gewürze entfernen. Butter in einem großen Topf zerlassen, Mehl dazugeben und unter Rühren darin anschwitzen. Nach und nach einige Suppenkellen warme Brühe (ca. 250 ml) unterrühren, dabei kräftig rühren, damit das Mehl nicht klumpt.
4. Milch, Spargelwasser und Sahne zugießen, aufkochen und dann bei schwacher Hitze ca. 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Champignons, Erbsen und Spargel dazugeben und erhitzen.
5. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden und dazugeben. Zum Servieren das Frikassee nochmals mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Reis.