

Rezept

Hühnerfrikassee mit Gemüse

Ein Rezept von Hühnerfrikassee mit Gemüse, am 01.10.2023

Zutaten

1 gekochtes Suppenhuhn oder Brathuhn	250 g grüner Spargel
Salz	250 g TK-Erbsen
1 weiße Zwiebel	1 EL Butter
1 EL Mehl	1/2 l ½ l Hühnerbrühe
2 Stiele Zitronenmelisse	1 Bio-Zitrone
100 g Crème fraîche	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen, häuten und in Streifen zupfen oder in Würfel schneiden. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die zarten Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel darin 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Erbsen hinzufügen und das Gemüse weitere 2 Min. garen, bis es bissfest ist. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel dazugeben und darin glasig andünsten. Das Mehl darüberstäuben und goldgelb und schaumig werden lassen. Die Brühe langsam und unter Rühren dazugießen. Alles offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen die Zitronenmelisse abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen.
5. Die Crème fraîche unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnerfleisch und Gemüse untermischen und heiß werden lassen. Das Frikassee mit der Zitronenschale und 2-3 TL Zitronensaft abschmecken, die Melisse unterrühren. Das Frikassee sofort servieren.