Rezept

Schnelles Hühnerfrikassee mit Spargel

Ein Rezept von Schnelles Hühnerfrikassee mit Spargel, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	Hühnerbrustfilet
500 ml	Hühnerbrühe
500 g	weißer Spargel
1/2 Bund	Petersilie
1 TL	Speisestärke
	Pfeffer
2 EL	Öl
100 ml	Weißwein (ersatzweise Hühnerbrühe)
200 g	TK-Erbsen
100 g	Sahne
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren anbraten, bis es ganz leicht Farbe angenommen hat, aber noch nicht bräunt. Die Brühe und den Weißwein angießen. Die Pfanne schließen und das Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten garen.

2. Inzwischen den Spargel schälen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit den gefrorenen Erbsen zum Fleisch geben. Den Deckel wieder schließen und das Frikassee bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Sahne zum Frikassee gießen. Die Stärke mit 1-2 EL Wasser glatt rühren, in die kochende Sauce einrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.