

Rezept Hühnerfrikassee

Traditionelles Hauptgericht, welches in der Zubereitung etwas länger dauert.

Zutaten:

1 küchenfertiges Suppenhuhn (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün
Salz
Pfeffer
500 g grüner Spargel
250 g Champignons
60 g Butter
40 g Mehl
200 ml Sahne
3 EL Weißwein
Zucker
200 g Erbsen

Zubereitung:

1. Für die Zubereitung des Hühnerfrikasseees zunächst das Huhn abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in einen großen Topf geben. Anschließend gut 2 Liter Wasser zugießen und zum Kochen bringen.

2. Während dessen das Suppengrün vorbereiten: Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilie waschen. Die Karotten schälen, von der Sellerie die braunen Stellen entfernen und beides in Würfel schneiden. Den Lauch halbieren und in dünne Ringe schneiden. Petersilie fein hacken. Die Zwiebel abziehen und würfeln.

3. Das Suppengrün mit den Zwiebeln zu dem Huhn in das kochende Wasser geben. Alles zusammen ca. 2 Stunden bei kleiner Hitze garen.

4. Spargel abbrausen, die holzigen Enden entfernen und das untere Drittel schälen, anschließend in mundgerechte Stücke teilen und ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

5. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, herausnehmen und zur Seite stellen.

6. Das Huhn aus der Brühe nehmen.

7. Ein Geschirrtuch in ein Sieb legen und dadurch die Brühe abgießen bzw. durch drücken, dabei ca. 500 ml Brühe für die Zubereitung der Sauce auffangen.

8. Die Haut des Hähnchens entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke teilen.

10. Für die Sauce des Hühnerfrikassees die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und das Mehl mit dem Schneebesen solange unterrühren, bis eine hellgelbe Mehlschwitze entsteht. Diese mit der aufgefangenen Brühe und der Sahne ablöschen, anschließend unter Rühren aufkochen und ca. 5 min ohne Deckel kochen lassen.

11. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Weißwein und Zucker abschmecken. Erbsen, Pilze, Spargel und Fleisch zufügen und erhitzen.

Als Beilage zu dem Hühnerfrikassee eignen sich Kartoffeln oder Reis und Salat.

Sollte die Zeit zur Zubereitung fehlen, kann man auch

Hühnerbrustfilet und fertige Gemüsebrühe verwenden: dazu wird das Filet einfach in mundgerechte Stücke geteilt und in der Gemüsebrühe ca. 5 min gar gekocht. Die Zubereitung der Sauce erfolgt danach wie oben angegeben.

Zurück zu den Geflügelrezepten