

Jacqueline Amirfallah
Herbst-Frikassee

Mittwoch, 18. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten

1	Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)
1 Stange	Lauch
1	weiße Zwiebel
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
2	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
1	kleiner Butternut-Kürbis
1	kleiner Hokkaido-Kürbis
100 g	Steinchampignons
etwas	Zucker
1	Zitrone
10 g	Ingwer, frisch
2 EL	Butter
2 EL	Maisstärke
150 ml	Milch
2 EL	Crème fraîche oder Schmand



Für den Reis:

etwas	Salz
200 g	Basmatireis
50 g	Butter
50 g	Walnusskernhälften

Zubereitung:

1. Das Hähnchen abwaschen, in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.
2. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil der Stange grob schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.
3. Ca. 2 TL Salz, Pfeffer- und Pimentkörner, Zwiebelspalten, Lorbeer sowie den weißen Teil vom Lauch zum Hähnchen geben. Alles aufkochen und dann bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
4. Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
5. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.

6. Reis dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.
7. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze 30-40 Minuten gar dämpfen.
8. Währenddessen Kürbis putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.
9. Etwa die Hälfte vom Kürbisfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln herauslösen oder in schöne, mundgerechte Stücke schneiden.
10. Den grünen Lauchteil ebenfalls in schöne Stücke schneiden.
11. Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch abreiben. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Das gegarte Hähnchen aus der Brühe heben, kurz abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen.
12. Die Brühe in einen Topf passieren und aufkochen.
13. Das vorbereitete Gemüse in der Hühnerbrühe mit noch leichtem Biss garen. Dann Gemüse aus der Brühe heben, warmhalten.
14. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen, sehr fein hacken.
15. Die Brühe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
16. In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer zugeben und andünsten. Maisstärke einrühren. Mit kalter Milch und etwas Brühe unter Rühren ablöschen. Dann soviel von der Hühnerbrühe einrühren, dass eine sämige Sauce entsteht.
17. Einige Minuten köcheln lassen, dann mit Crème fraîche verfeinern. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben und sacht erwärmen.
18. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken.
19. Geröstete Nüsse unter den fertigen Reis mischen.
20. Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frikassee und Nussreis anrichten.

Tipp: Den restlichen Kürbis grob schneiden und in etwas Brühe garen. Daraus dann ein Püree zubereiten oder mit mehr Brühe zu einer Suppe kochen.

Nährwert pro Portion: 840 kcal / 3500 kJ
59 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 44 g Fett

