

Jacqueline Amirfallah Hühnerfrikassee

Mittwoch, 21. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatkochen, Grundrezept

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)
1 EL	Salz
1	Lorbeerblatt
3	Karotten
200 g	weiße kleine Champignons
200 g	Erbsen, TK
50 g	Butter
40 g	Mehl
100 g	Sahne
1	Zitrone
1 TL	Kapern in Lake
1 EL	Kapernsaft (Lake)
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und vierteln.
2. Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Das Lorbeerblatt und die Zwiebel dazugeben, alles einmal aufkochen, dann das Hähnchen ca. 1,5 Stunden sacht gar köcheln, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
3. Anschließend das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben und etwas abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Champignons putzen und halbieren.
6. In einem Topf etwas gesalzenes Wasser aufkochen und Karottenscheiben und Champignons darin ca. 4 Minuten blanchieren, in der letzten Minute die Erbsen noch dazugeben.
7. Das blanchierte Gemüse abgießen und abtropfen lassen.
8. Die Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.
9. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren und anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Ca. 700 ml vom passierten Hühnerfond zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, die sie Sauce schön sämig ist.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen.
11. Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern, Kapernsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Karotten, Pilze und Erbsen zugeben und in der Sauce erwärmen.
12. Das Hühnerfrikassee anrichten. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Pro Portion: 930 kcal/ 3930 kJ
20 g Kohlenhydrate, 83 g Eiweiß, 59 g Fett