

Hühnerfrikassee

Zutaten: für 4 Personen

1 Küchenfertiges Suppenhuhn oder ein Hähnchen (ca. 800 g)

2 Liter Salzwasser

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

Für die Soße :

60 g Butter oder Margarine

60 g Mehl (etwa 4 EL)

1 Liter Hühnerbrühe

180- 200 g gekochte Spargelstücke

150 g gedünstete Champignon

Oder eine kleine Dose Champignon

150 g grüne Erbsen frisch oder tiefgekühlt

2 Eidotter

4 EL kalte Milch

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

etwas abgeriebene Muskatnuss



Zubereitung:

Für das Rezept **Hühnerfrikassee** ein Suppenhuhn waschen, in 2 Liter Salzwasser in einen großen Kochtopf einlegen und zum Kochen bringen. Eventuell entstehenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschäumen und entsorgen.

Das Suppengemüse und die Karotten putzen, die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken und in den Topf zum Huhn geben.

Das Suppenhuhn weich kochen lassen. Das dauert je nach Alter des Huhnes ca. 2 - 2 ½ Stunden. Ich bevorzuge dafür lieber ein frisches Hähnchen oder eine Poule, weil dieses Geflügel ziemlich schnell weich ist.

Das weich gekochte Huhn aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein Sieb abseihen und 1 Liter Suppe davon abmessen.

Das etwas abgekühlte noch warme Fleisch von den Knochen lösen, dabei die ganze Haut entfernen.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in der restlichen Hühnersuppe warm halten.

Für die Soße in einem Topf 60 g Butter schmelzen lassen, den Topf von der Herdplatte zur Seite ziehen, das Mehl einrühren und wieder auf die Platte zurück schieben.

Diese helle Mehlschwitze kurz unter Rühren hell anbraten.

Mit der zur Seite gestellten Hühnerbrühe auffüllen und alles mit einem Schneebesen zügig durchschlagen, dass keine Klumpen entstehen. Zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die mitgekochten Karotten mit einem Messer in kleinere Scheiben oder Würfel schneiden.

Die grünen Erbsen, wenn Sie gefroren sind, in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken.

Ansonsten, je nach Saison frische Erbsen oder Erbsen aus der Dose dazu nehmen.

Die abgetropften Spargelstücke, die Champignons, Karotten, Erbsen und das Hühnerfleisch in die Soße geben und kurz mit erwärmen.

Hühnerfrikassee mit Salz, Pfeffer, etwas abgeriebene Muskatnuss und Zitronensaft nach eigenem Geschmack abschmecken.

2 Eidotter und 4 EL kalte Milch in einer Tasse verquirlen, mit einem Schneebesen unter das heiße

Hühnerfrikassee rühren, dabei aber nicht mehr kochen lassen, weil die Eier sonst ausflocken. Das Hühnerfrikassee zusammen mit frisch gekochtem Reis servieren.

Tipp:

Ein etwas weniger fetthaltiges Frikassee erhält man, wenn man statt der Butter und dem Mehl, die Soße aus 2 - 3 Päckchen heller Soße aus Fertigprodukt kocht. Sonst wie oben beschrieben weiter zubereiten. Am Schluß noch mit etwas Sahne abschmecken.

Kalorienangaben

Eine Portion Hühnerfrikassee traditionell zubereitet, ohne Beilage, ca. 300 kcal und ca. 19 g Fett.