

HÜHNERFRIKASSE

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



90 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen

- 4 Hähnchenschenkel (oder 750 g Hähnchenbrust)
- 2 Liter Wasser
- 2 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 2 Pimentkörner
- 6 EL Butter
- 6 EL Weizenmehl
- 2 TL Zitronensaft
- 300 g TK-Erbsen und Möhren
- 1 Glas Spargelabschnitte (à 170 g Abtropfgewicht)



Bei Belieben

- 1 Glas Champignons (à 200 g)
- 2 EL Kapern

Für die Eiersahne

- 1 Eigelb
- 100 ml Sahne

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel mit Wasser, Salz, geschälter Zwiebel, Lorbeerblatt und Pimentkörnern in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze mit Deckel 1 Stunde köcheln lassen. (Alternativ: Hähnchenbrust Kochzeit nur 15 Minuten)
2. Zwiebel, Gewürze und Fleisch aus der Brühe nehmen. Fleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. Haut dabei nach Belieben mit verwenden oder entfernen.
3. Butter in einem großen Topf schmelzen. Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Unter beständigem Rühren die Hühnerbrühe angießen und aufkochen. TK-Erbsen und Möhren zugeben und bei schwacher Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen.
4. Spargel abgießen und zusammen mit dem Hähnchenfleisch und dem Zitronensaft in das Frikassee geben. Optional Champignons und Kapern unterheben.

5. Bei Belieben mit Eiersahne abrunden: Dafür ein Eigelb mit Sahne verrühren und unterheben. Das Hühnerfrikassee darf dann nicht mehr kochen. Es geht auch ohne Ei, rühre dann nur die Sahne unter.

Nährwerte pro Portion: 437,4 kcal | KH 12 g | E 28,4 g | F 30 g



Ein Rezept von Familienkost.de



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.