

Variation eines Hühner-Frikassee



Hühner-Frikassee auf Reis

Ob dieses Rezept einem originalen Hühner-Frikassee-Rezept entspricht, kann ich nicht beantworten, weil ich kein originales Rezept kenne. Mich hat nur die Zubereitung der türkischen Pansensuppe – bei der u.a. eine Mehlschwitze verwendet wird – sehr überzeugt, weil die Suppe dann mit noch zwei zusätzlichen Eigelb sehr sämig und wunderbar weich wird. Deswegen habe ich das Frikassee zwar nicht mit einer Mehlschwitze zubereitet, aber kräftig mit Mehl abgebunden, damit die Sauce durch die Stärke schön sämig wird.

Ich habe diese Variation mit dem mir noch vorhandenen Gemüse zubereitet – es müssen nicht immer Spargel, Wurzeln und grüne Erbsen sein. Dazu das Abbinden mit Mehl und ein wenig Sahne und Weißwein, damit man auch eine schöne, weiße Sauce erhält. Et voilà!

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons

ein kleines Stück von:

- rote Spitzpaprika
- Zucchini
- Wurzel
- Lauch
- Brokkoli
- etwas frisches Selleriekraut
- 3 TL Kapern
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- trockener Weißwein
- 400 ml Geflügelfond
- 50 ml Sahne
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
- 1 Eigelb
- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln schälen. Schalotte und Knoblauchzehen grob schneiden, die Frühlingszwiebel kleinschneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden. Das restliche Gemüse und auch das

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Auch das Selleriekraut und die Petersilie klein schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Das ganze Gemüse bis auf die Petersilie hinzugeben und mit anbraten. Den Deckel drauf und bei geringer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit etwas Mehl abstäuben und anbraten lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben. Dann die Sahne, die Kapern und die Petersilie. Die Sauce mit dem restlichen Mehl abbinden. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. In das Hähnchen-Frikassee ein Eigelb einrühren, dann aber das Frikassee nicht mehr kochen.

Den Reis in zwei tiefen Tellern anrichten, vom Hühner-Frikassee dazugeben und reichlich Sauce darüber verteilen.