



Hühnerfrikassee

Zeit gesamt
🕒 2h

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Suppenhuhn	1 St.
Salz	
Suppengemüse	1 Bund
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Zitronen	1 St.
Langkornreis	300 g
Butter	7 EL
Weizenmehl, Type 405	5 EL
Pfeffer, weiß	
Zucker	
grüner Spargel	1 Bund
Eier	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Suppenhuhn waschen, trocken tupfen, in einem Topf mit 1,5 l Wasser und 1 TL Salz aufkochen und entstehenden Schaum abschöpfen. Ca. 60–70 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Währenddessen Suppengemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Nach ca. 30 Min. der Garzeit Suppengemüse und Lorbeer zufügen.
3. Anschließend Suppenhuhn herausnehmen, abkühlen lassen, Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zerschneiden oder zerrupfen. Zitrone halbieren und auspressen.
4. In einem Topf Reis mit 700 ml Wasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. In einem Topf 50 g Butter zerlassen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit 800 ml Hühnerbrühe ablöschen (übrige Brühe anderweitig verwenden), ca. 2–3 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und Enden abbrechen. Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Fleisch und Spargel zur Sauce geben und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Ei trennen. Eigelb mit etwas heißer Sauce verquirlen, Frikassee damit binden, nicht mehr kochen lassen. Eiweiß anderweitig verwenden.
6. Reis mit übriger Butter vermengen und zum Hühnerfrikassee servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Suppengemüse kann am Ende der Zubereitungszeit wieder zum Frikassee

geben werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1422 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	66 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	95 g