



Hühnerfrikassee

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	250 g
Geflügelbrühe	1.2 L
Hähnchenbrustfilets	500 g
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	1 TL
Karotten	240 g
weißer Spargel	350 g
Erbsen, tiefgefroren	350 g
Butter	40 g
Weizenmehl, Type 405	40 g
Schlagsahne	100 ml
Zitronensaft	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Reis in den Kocheinsatz geben. Kocheinsatz in den Mixbehälter einsetzen und heiße Geflügelbrühe darübergießen.
2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel mit einer Kantenlänge von 2,5 cm schneiden. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer würzen und im flachen Dampfgareinsatz verteilen.
3. Karotten waschen, schälen, große Exemplare längs halbieren und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Karotten, Spargel und Erbsen im tiefen Dampfgaraufsatz verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Lüftungsschlitze frei bleiben. Dampfgareinsatz in den Dampfgaraufsatz einhängen, verschlossen auf den Mixbehälter aufsetzen und alles mit der Dampfgar-Taste 15 Min. dämpfen.
4. Dampfgaraufsatz abnehmen und verschlossen zur Seite stellen. Kocheinsatz herausnehmen und Reis warm halten. Mixbehälter leeren, Geflügelbrühe dabei auffangen und 400 ml abmessen.
5. Butter in Stücken mit dem Mehl in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 2 Min./Stufe 2/100 °C anschwitzen. 350 ml der aufgefangenen Geflügelbrühe, zimmerwarme Sahne, Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 7 mixen. Anschließend mit eingesetztem Messbecher 5 Min./Stufe 2/100 °C kochen. Wem die Sauce zu sämig ist, gibt noch bis zu 50 ml von der aufgefangenen heißen Geflügelbrühe dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 2 unterrühren.

6. Gemüse und Fleisch zur Sauce in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 20 Sek./Stufe 1 vermischen. Zusammen mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es noch gemüsiger mag, gart zusätzlich noch 150 g geviertelte Champignons mit dem anderen Gemüse im Dampfgaraufsatz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	735 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g