



Laktosefreies Hühnerfrikassee

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Geflügelbrühe | 400 ml |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Langkornreis | 300 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Champignons, weiß | 400 g |
| Butter | 5 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Sahne, laktosefrei | 400 g |
| Erbsen, tiefgefroren | 300 g |
| Schnittlauch, frisch | 15 g |
| Zitronen | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in der Brühe auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Anschließend aus der Brühe nehmen (Brühe unbedingt aufbewahren) und auf einem Teller beiseitestellen. Geflügelbrühe mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen ebenfalls beiseitestellen.
2. Derweil in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln.
3. In einem Topf 4 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. glasig und farblos anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Unter ständigem Rühren Brühe und Sahne zugießen. Champignons, Erbsen und Karotten zugeben und alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
4. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Fleisch würfeln und in den Topf geben, einmal aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1 Min. warm rühren. Frikassee mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz würzen. Reis und laktosefreies Hühnerfrikassee auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Geflügel in der Brühe zu garen hat den Vorteil, dass der Fond intensiver wird. Wenn du das Fleisch zu lange garst, wird es allerdings trocken und zäh.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1115 kcal |
| Kohlenhydrate | 90 g |
| Eiweiß | 48 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 62 g |