



# Schnelles Hühnerfrikassee mit Reis



Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Karotten             | 2 St.  |
| Buschbohnen          | 300 g  |
| Langkornreis         | 220 g  |
| Salz                 |        |
| Gemüsebrühe          | 800 ml |
| Hähnchenbrustfilets  | 600 g  |
| Schnittlauch, frisch | 20 g   |
| Erbsen, tiefgefroren | 250 g  |
| Frischkäse, natur    | 200 g  |
| Essig                | 1 EL   |
| Pfeffer, schwarz     |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, Sieb

1. Karotten und Bohnen waschen. Karotten schälen, die Enden entfernen und Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Enden der Bohnen entfernen und Bohnen quer dritteln.
2. Reis mit 600 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen 800 ml Brühe in einem Topf zugedeckt aufkochen. Filets waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Fleisch in der Brühe ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe garen. Anschließend aus der Brühe nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Brühe nicht wegschütten. Gemüse in die Brühe geben, erneut aufkochen und ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Erbsen im Sieb abwaschen, zusammen mit dem Hähnchen zur Brühe geben und restliche Zeit mitköcheln. Zuletzt Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Essig (vorzugsweise heller Obstessig) abschmecken.
5. Reis und Hühnerfrikassee auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und Hühnerfrikassee mit Gemüse an Wildreis servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 622 kcal |
| Kohlenhydrate  | 65 g     |
| Eiweiß         | 44 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 19 g     |