

Hühner-Frikassee mit Kräuterreis

Für zwei Personen

Für das Hühnerfrikassee:

500 g Hähnchenbrust	10 Babymöhren	100 g grüner Spargel
100 g TK-Erbsen	15 Zuckerschoten	5 Kräuterseitlinge
1 Ei	60 g Butter	3 EL Mehl
500 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	250 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren	100 g Kapern
2 TL mildes Curry	1 TL Chiliflocken	40 ml Sherry
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Kräuterreis:

200 g Langkornreis	4 EL Butter	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{4}$ Bund Liebstöckel
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz		

Für das Hühnerfrikassee:

50 g Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzugeben und alles mit einem Schneebesen zu einer Mehlschwitze verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Sherry einrühren. 200 ml Sahne, Fond, Weißwein, Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter hinzufügen und alles 20 Minuten kochen lassen. Möhren schälen und klein schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter anbraten. Erbsen, Zuckerschoten und Spargel dazugeben und mit anbraten. Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls in der gleichen Pfanne anbraten. Gemüse, Kräuterseitlinge und Fleisch miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Chiliflocken würzen. Die restliche Sahne und Ei miteinander verquirlen und unter die Masse heben. Kapern in neutralem Öl frittieren und über das Hühnerfrikassee streuen.

Für den Kräuterreis:

Den Reis gut waschen und in einen Topf geben. Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden, mit in den Topf geben und mit 2 EL Butter zusammen anbraten. 1 cm breit Wasser über den Reis geben und einmal aufkochen. Anschließend zugedeckt auf kleinster Flamme für 10-12 Minuten ziehen lassen. Kerbel, Liebstöckel, Petersilie, Estragon und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Kräuter mit der restlichen Butter mischen und unter den Reis heben. Alles mit Salz würzen.

Reis mit Hilfe eines Servierings anrichten und das Frikassee daneben geben.

Doreen Hoppe am 11. Februar 2018