

Hühner-Frikassee

Für 2 Portionen:

250 g weiße Champignons	2 Karotten	2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
2 Prisen Gewürzsalz	2 Prisen Pfeffermix	1 EL Bratöl
1 EL Butter	1 EL Weizenmehl	250 g Geflügelbrühe
125 g Sahne	100 g grüne Erbsen	3 St. krause Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft	6 Spritzer Würzkraft	

Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteilen. Karotten schälen, längs vierteln und würfeln.

Hähnchenbrustfilets in 1 cm große Würfel schneiden und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Bratöl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Karotten darin bei niedriger Hitze 2 Minuten hell anschwitzen. Zwischenzeitlich Butter dazugeben.

Mehl über Fleisch und Karotten stäuben, $\frac{1}{2}$ Minute mitschwitzen und anschließend kalte Geflügelbrühe dazugießen. Alles aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

Dann Sahne und Champignons zum Frikassee geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen zufügen und 2 Minuten in der Sauce köcheln lassen.

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Frikassee mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten, mit Petersilie bestreuen und nach Wunsch mit Würzkraft beträufeln. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 14. November 2ß25