

HÜHNERFRIKASSE MIT JUNGEM GEMÜSE

ZUTATEN FÜR DIE BRÜHE

- 1 Stange Lauch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 Tomate
- 1 Freilandhähnchen (ca. 1,5 kg)
- Je 1 **Zweig** Thymian, Rosmarin, Petersilie und Liebstöckel
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 **TL** schwarze Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- Salz

ZUTATEN FÜR DAS FRIKASSEE

- 500 g junges Gemüse (z. B. Karotten, Spargel, Mais, Erbsen, Bohnen ...)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 2 **EL** Butter
- 400 ml Geflügelbrühe
- Ca. 500 g gegartes Hähnchenfleisch
- 2 Eigelb
- 100 ml saure Sahne
- 1 **EL** fein geschnittene Basilikumblätter
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz

TIPP

Bei Schluckbeschwerden können Sie das Gericht auch einfach pürieren.



Verdauungs-
probleme/
Bauch-
schmerzen



Gewichts-
abnahme

FÜR 4 PERSONEN



MITTEL



90 MIN

1 SCHRITT

Für die Brühe die Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Hähnchen gründlich abwaschen und die Fettdrüse (Bürzel) entfernen.

2 SCHRITT

Das Hähnchen, die Kräuter und Gewürze in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Das Hähnchen bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten sieden lassen. Herausnehmen und sorgsam das Fleisch von den Knochen lösen. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren, erkalten lassen und die an der Oberfläche entstandene Fettschicht entfernen.

3 SCHRITT

Für das Frikassee: Die Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gemüse nacheinander bissfest garen und in Eiswasser abschrecken.

4 SCHRITT

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Brühe zugeben und zum Kochen bringen.

5 SCHRITT

Den Topf von der Herdplatte nehmen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Eigelbe mit der sauren Sahne verquirlen und unter die Brühe rühren. Die Gemüse und das Hähnchenfleisch zugeben und erhitzen – jedoch nicht mehr kochen lassen. Mit Basilikum, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.