Hühnerfrikassee

Zartes Gemüse, cremige Sauce, feine Aromen. Ein gutes Hühnerfrikassee schmeckt nach Kindheit und lässt einen alle Sorgen vergessen. Ob einfach mit Reis oder aber schick in Blätterteigpasteten angerichtet. Bei diesem Gericht möchte man einfach immer weiter essen. Die Geheimzutat: Selbstgemachter Fond vom Bio-Huhn und jede Menge Liebe.



Hühnerfrikassee | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen oder 18 Pasteten-Füllungen): 500 Gramm (veganes) Hühnerfilet | 500 Milliliter Fond Geflügelfond oder 150 Milliliter Gemüsefond für eine vegane Version | 200 Gramm Möhren | 100 Gramm Spargel (ca. 5 Stangen) | 100 Gramm Champignons | 100 Gramm Erbsen | 50 Gramm (vegane) Butter | 5 Esslöffel Mehl | 200 Milliliter (vegane) Sahne | 1,5-2 El Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Öl



Hühnerfrikassee | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (45 Minuten): 1. Huhn im Geflügelfond circa 20 Minuten garkochen. Bei der Verwendung von veganem Hühnerfilet dieses bei Seite stellen. 2. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 3. Holzige Enden vom Spargel entfernen und diesen schälen. 4. Pilze in Scheiben schneiden, in der Öl anrösten, dann bei Seite stellen. 4. Hähnchen aus dem Fond nehmen. Bei der Verwendung von veganem Hähnchen an dieser Stelle den Gemüsefond aufkochen. 5. Möhren und Erbsen drei Minuten im Fond blanchieren, dann herausnehmen. 6. Spargel fünf Minuten blanchieren, dann herausnehmen. 7. Zum Einkochen Fond, Hühnchen und Gemüse mischen und bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu auch meine Einkochhinweise) oder wie folgt fortfahren. 8. 100 Milliliter vom restlichen Fond abmessen. 9. (Vegane) Butter schmelzen, Mehl dazugeben, kurz mitrösten, dann mit den 100 Milliliter Fond ablöschen und die Sahne hinzugeben. 10. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 11. Gemüse und Hähnchen in die Sauce geben und fünf Minuten ziehen lassen. 12. In Blätterteig-Pasteten oder mit Reis anrichten.

Serviere dein Hühnerfrikasse doch in Blätterteig-Pasteten, um Königspasteten mit Frikassee zu zaubern. Jetzt noch mehr Rezepte mit Huhn und weitere Gerichte mit Champignons oder gleiche alle Pilzgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 519 Kalorien | 30,1 Gramm Fett | 25,1 Gramm Kohlenhydrate | 36 Gramm Eiweiß