WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatisches Hühnerfrikassee mit Champignons

Zutaten (für 4 Personen):

1 Hähnchen
1 Zwiebel
4 Stangen-Sellerie
1 Stange Porree
2 Möhren
1 Stück Ingwer
2 Sternanis
1 TL Pfefferkörner
Salz & Pfeffer
200 g Reis
2 EL Butter
2 EL Mehl
200 ml Kokosmilch
100 g Sojabohnenkerne
200 g Champignons
Koriander
1 Chili
1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 703 kcal, 33 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Topf)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatisches Hühnerfrikassee mit Champignons

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Zuerst das Hähnchen zusammen mit der Zwiebel, Sellerie, Lauch und Möhren sowie mit dem Ingwer, Sternanis, Pfeffer und 1 EL Salz in 3 Liter Wasser aufkochen. Anschließend 90 Minuten köcheln lassen.



3. Dabei den Schaum abschöpfen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

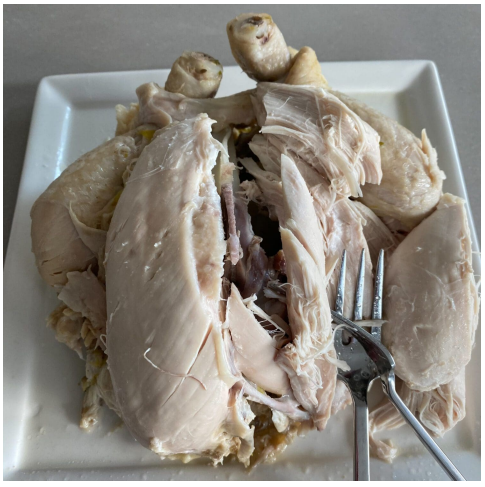
Asiatisches Hühnerfrikassee mit Champignons



4. Das Hähnchen aus der Brühe nehmen und die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.



5. Das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln vom Knochen lösen und klein zupfen.



Asiatisches Hühnerfrikassee mit Champignons

6. Anschließend die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren.



7. Mit der Kokosmilch, 400 ml der Hühnerbrühe, Sojabohnenkernen und geviertelten Champignons circa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



8. Das gezupfte Hähnchenfleisch unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asiatisches Hühnerfrikassee mit Champignons

9. Zum Schluss nach Würz- und Schärfebelieben mit Zitronensaft, gehackten Chilis und Koriander abschmecken und das asiatische Hühnerfrikassee mit Reis genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**