WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen

Zutaten (für 4 Personen):

1.5 kg Hähnchenschenkel
1 Suppengemüse
1 Zwiebel
3 Wacholderbeeren
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 EL Salz
1 Bund Petersilie
150 g Erbsen
40 g Mehl
40 g Butter
200 g Reis
4 Möhren



Nährwerte:

Pro Portion ca. 718 kcal, 30 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten (zzgl. 90 Minuten Garzeit im Topf)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen

Zubereitung:

1. Als erstes Hähnchenschenkel, Suppengemüse, Zwiebel, Wacholderbeeren, Nelken, Lorbeerblatt und Salz in einen großen Topf geben und mit 3 Liter Wasser aufgießen.



2. Dann alles zusammen für circa 90 Minuten köcheln lassen und den Schaum, der sich beim Kochen bildet, vorsichtig mit einem Kochlöffel abschöpfen.

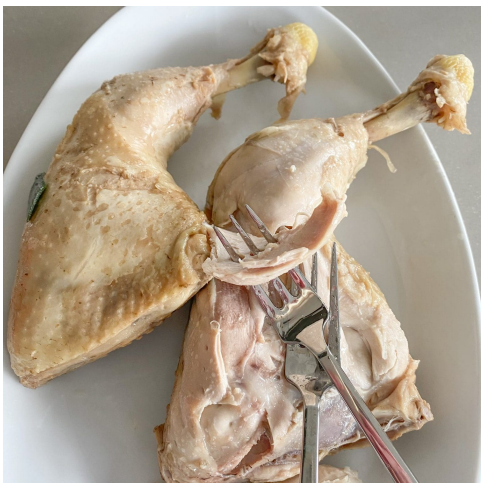


3. Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen…

Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen



4. …und das Fleisch mit zwei Gabeln von den Knochen zupfen.



5. Danach Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen und auffangen.



Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen

6. Anschließend Petersilie und 50 g Erbsen mit 100 ml der Hühnerbrühe pürieren.



7. Für die Sauce die Butter schmelzen und das Mehl in die geschmolzene Butter einrühren,…



8. …das Erbsen-Petersilie-Püree unterheben…



Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen

9. …und mit circa 100 ml von der Hühnerbrühe verrühren. Nebenbei den Reis kochen.



10. Möhren schälen, würfeln und 8 bis 10 Minuten in der restlichen Hühnerbrühe garen.



11. Restliche Erbsen für 3 bis 4 Minuten dazugeben und mit garen. Anschließend aus der Brühe nehmen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen

12. Zum Schluss nur noch gezupftes Hühnerfleisch, Erbsen und Möhren mit der Sauce vermischen,…



13. …grünes Hühnerfrikassee anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Grünes Hühnerfrikassee mit Erbsen



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**