

## Grünes Hühnerfrikassee mit Spinat

### **Zutaten** **(für 4 Personen):**

1.5 kg Hähnchenschenkel (aus deutscher Erzeugung)  
1 Suppengemüse  
3 Wacholderbeeren  
1 TL Salz  
1 Lorbeerblatt  
2 Nelken  
2 Möhren  
1 Petersilienwurzel  
30 g Spinat  
100 g Lauch  
250 g Reis  
30 g Butter  
30 g Mehl  
200 ml Milch  
Petersilie



### **Nährwerte:**

Pro Portion ca. 721 kcal, 34 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

### **Zubereitungszeit:**

circa 120 Minuten (davon 90 Minuten Kochzeit für Brühe)

## Grünes Hühnerfrikassee mit Spinat

### Zubereitung:

1. Für das Hühnerfrikassee zuerst die Hähnchenschenkel mit Suppengemüse, Wacholderbeeren, Salz, Lorbeerblatt und Nelken und 3 Liter Wasser für circa 90 Minuten in einem großen Kochtopf köcheln lassen.
2. Den Schaum, der sich beim Kochen bildet, gelegentlich mit einer Suppenkelle abschöpfen.
3. Dann die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen und Fleisch mit zwei Gabeln von den Knochen zupfen.



## Grünes Hühnerfrikassee mit Spinat

4. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.



5. Als nächstes Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen, in der Brühe circa 5 Minuten garen und zur Seite stellen.



6. Spinat und Lauch ebenfalls waschen, kleinschneiden und circa 5 Minuten in 200 ml Brühe garen.



7. Anschließend mit der Brühe pürieren. Nebenbei Reis kochen.

## Grünes Hühnerfrikassee mit Spinat



8. Die Butter schmelzen, zuerst Mehl einrühren, dann mit der Milch und der pürierten Spinat-Lauch-Mischung eine cremige Sauce zaubern.



9. Mit Hähnchenfleisch, Möhren und Petersilienwurzeln aufkochen,...



10. Hühnerfrikassee mit dem Reis anrichten, mit Petersilie toppen und

## Grünes Hühnerfrikassee mit Spinat

genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)**