WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Hühnerfrikassee

### *Zutaten (für 4 Personen):*

1 Hähnchen
1 EL Salz
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
2 Möhren
2 EL Butterschmalz
50 g Mehl
150 ml Weißwein (trocken)
200 ml Sahne
200 g Champignons
300 g Spargel (aus dem Glas)
150 g Erbsen (TK)
20 g Kapern
200 g Reis
Petersilie



### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 737 kcal, 26 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß

### *Zubereitungszeit:*

circa 105 Minuten (davon 60 Minuten Garzeit für das Hähnchen im Topf)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Hühnerfrikassee

## *Zubereitung:*

1. Für das Hühnerfrikassee zuerst das Hähnchen mit dem Salz und den Lorbeerblättern in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und circa 60 Minuten köcheln lassen.



2. Anschließend das Hähnchen aus der Brühe nehmen und das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln von den Knochen lösen und kleinzupfen. Die Brühe zur Seite stellen.



3. Jetzt Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebel fein würfeln und Möhren in Scheiben schneiden.

# Hühnerfrikassee



4. Beides in dem Butterschmalz circa 5 bis 7 Minuten anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und umrühren.



5. Danach den Weißwein, 600 ml von der Hühnerbrühe und die Sahne angießen und alles circa 30 Minuten köcheln lassen.
   *Unser Tipp: Die Brühe, die übrig bleibt, unbedingt verwahren. Ihr könnt daraus eine leckere Suppe zubereiten oder ihr nutzt sie als Basis für Saucen.*



# Hühnerfrikassee

6. Als nächstes die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Kapern hacken. Beides mit dem Spargel und den Erbsen in die Sauce geben und weitere 10 Minuten köcheln.



7. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen.



8. Zum Schluss alles mit dem kleingezupften Hähnchenfleisch und der gehackten Petersilie einmal aufkochen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Hühnerfrikassee

9. Hühnerfrikassee anrichten und 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**