WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hühnerfrikassee mit Ananas

Zutaten (für 4 Personen):

1.5 kg Hähnchenschenkel
1 TL Salz
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Bund Suppengemüse
2 Möhren
200 g Reis
30 g Butter
30 g Mehl
250 ml Milch
150 g Erbsen (TK)
340 g Ananas
1 Stange Lauch



Nährwerte:

Pro Portion ca. 755 kcal, 27 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 110 Minuten (davon ca. 90 Minuten Garzeit im Kochtopf)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hühnerfrikassee mit Ananas

Zubereitung:

1. Als erstes Hähnchenschenkel, Salz, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Nelken und Suppengemüse in 3 Liter Wasser für circa 90 Minuten köcheln lassen.



2. Den Schaum, der sich beim Kochen bildet, vorsichtig mit der Suppenkelle abschöpfen.



3. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Möhren schälen, fein würfeln und in der Brühe garen. Nebenbei den Reis kochen.

Hühnerfrikassee mit Ananas



4. Das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln klein zupfen.



5. Jetzt die Butter schmelzen, das Mehl einrühren und zusammen mit der Milch einmal kurz aufkochen lassen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hühnerfrikassee mit Ananas

6. Zum Schluss alles noch einmal mit Erbsen, Ananas, Lauch, Hähnchenfleisch und 200 ml der Hühnerbrühe kurz köcheln lassen…



7. …und danach heißt es auch schon: anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hühnerfrikassee mit Ananas



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**