



Schnelles Hähnchenfrikassee

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Öl
500 ml Geflügelfond
100 ml Sahne
500 g Spargel
2 Möhren
200 g TK-Erbesen
300 g Reis
1 TL Stärke
1 Zitrone
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 517 kcal, 20 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten



Schnelles Hähnchenfrikassee

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden und in 1 EL Öl von allen Seiten 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Dann den Fond und die Sahne dazugeben und weitere 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.



3. Den Spargel und die Möhren schälen und kleinschneiden und zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben. Alles für weitere 12 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen – solange bis der Spargel so zart ist, wie ihr es mögt.

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen. Zudem die Zitronenschale abreiben und den Saft der Zitrone pressen sowie die Petersilie fein hacken.





Schnelles Hähnchenfrikassee

4. Zum Schluss nur noch die Stärke, Zitronensaft und -schale einrühren, kurz aufkochen...



5. ...alles anrichten, mit Petersilie bestreuen und fertig ist das schnelle Hähnchenfrikassee. ☑



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Schnelles Hähnchenfrikassee



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