WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini

Zutaten (für 4 Personen):

1.5 kg Hähnchenschenkel
1 Bund Suppengemüse
1 TL Koriandersamen
1 TL Pfefferkörner
Salz und Pfeffer
1 Stück Ingwer
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
750 g Blumenkohl
1 Zucchini
200 g Linsen-Risoni
40 g Mehl
4 TL Curry
40 g Butter
400 ml Kokosmilch
Koriander



Nährwerte:

Pro Portion ca. 924 kcal, 52 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini

Zubereitung:

1. Zuerst Hähnchenschenkel, Suppengemüse, Koriandersamen, Pfefferkörner, 1 TL Salz, Ingwer, Zimt, Lorbeerblatt und Nelken mit 3 Liter Wasser aufgießen (die Hähnchenschenkel sollten vollständig bedeckt sein), einmal aufkochen und für circa 90 Minuten köcheln lassen.



2. Danach den Schaum abschöpfen.



3. Jetzt die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini



4. Im nächsten Schritt den Blumenkohl in Röschen teilen und für circa 12 bis 14 Minuten in der Brühe garen.



5. Die Zucchini in Scheiben schneiden und für die letzten 4 Minuten mit garen.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini



6. Anschließend den Linsen-Risoni kochen.



7. Dann Mehl und Curry mit geschmolzener Butter verrühren,…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini



8. …mit 700 ml Geflügelbrühe und Kokosmilch aufkochen.



9. Das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln von den Knochen zupfen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini



10.…und mit dem Gemüse unter die Curry-Sauce heben.



11. Zum Schluss bleibt nur noch: Curry.Hähnchenfrikassee anrichten, mit Koriander garnieren und genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfrikassee mit Linsenreis, Blumenkohl und Zucchini





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**