

Hühnerfrikassee

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Reis
400 g	Hühnerbrühe
250 g	Hähnchenfleisch gekocht oder gebraten und ohne Knochen (Reste vom Suppenhuhn oder Hähnchenbrustfilet)
200 g	Champignons
200 g	Erbsen, TK
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
100 ml	Sahne
1 TL	Zitronensaft
	Worcestersauce
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- Gekochtes oder gebratenes Hähnchenfleisch klein schneiden.
- Champignons waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel abziehen und würfeln.
- Erbsen abwiegen und auftauen lassen.
- Für eine Mehlschwitze die Butter in einem Topf zerlassen, kurz aufschäumen lassen und das Mehl darüber streuen. Sofort mit dem Schneebesen kräftig rühren und das Mehl kurz anschwitzen bis es golbraun ist.
- Nach und nach die Hühnerbrühe dazu geben. Dabei gutiterrühren und kurz aufkochen lassen. Bis eine cremige Sauce entsteht.
- Sahne und Gemüse dazu geben und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Hähnchenfleisch zufügen, mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Hühnerfrikassee mit Reis und frischen Kräutern z.B. Petersilie garnieren und servieren. Dazu schmeckt Reis.

Tipp:

Nach Geschmack kann man auch Möhren und Spargelspitzen zum Hühnerfrikassee hinzu fügen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 340 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
772 kcal	47 g	68g	21 g	224 mg