

Hühnerfrikassee im Thermomix

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Liter Wasser
- 2 EL Salz
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 2 Pimentkörner
- 1 Möhre
- 100 g Erbsen (TK)
- 150 g Spargel (aus Glas oder Dose)
- 5 Champignons



Für die Sauce

- 600 ml Garflüssigkeit
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Sahne
- 60 g Butter
- 60 g Weizenmehl

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 37 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 47 Minuten

Zubereitung:

1. Schneide das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Würfel. Schäle eine Möhre, schneide sie in Würfel. Putze die Pilze und schneide sie in Scheiben.
2. Verteile das Hähnchen im Varoma Deckel. Gib die Möhren, Erbsen und Champignons in den Varoma Behälter.
3. Gib das Wasser mit Salz, Piment und Lorbeerblatt in den Mixtopf. Stelle den Varoma Behälter mit Fleisch und Gemüse darauf. Schalte den Thermomix **30 Minuten / Varoma / Stufe 1** ein.
4. Nimm das Gemüse und das Fleisch heraus. Stell es beiseite. Gieße die Garflüssigkeit in einen kleinen Topf.
5. Gib die Butter und das Mehl in den Mixtopf. Schwitze sie **2 Minuten / 100°C / Stufe 1** an.

6. Gieße 600 ml Garflüssigkeit und den Zitronensaft dazu. Koche die Sauce **2 Minuten / 100°C / Stufe 2**. Mixe sie dann **10 Sekunden / Stufe 7** durch.
7. Gib die Sahne, das Fleisch, die Möhren, Erbsen, Champignons und den Spargel hinzu. Erwärme alles **3 Minuten / 100°C / Stufe 1 / Linkslauf**.
8. Serviere das Gericht mit Reis oder Kartoffeln. Alternativ kannst du auch [Hühnerfrikassee einfrieren](#).



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).