Mein einfaches Hühnerfrikassee wie bei Mama

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Suppenhuhn (oder 750 g Hähnchenbrustfilet)
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- Piment (2 Körner)
- Salz
- 6 EL Butter
- 6 EL Weizenmehl
- Zitronensaft
- 150 g Erbsen (TK)
- 150 g Möhren

Für die Eiersahne:

- 1 Ei
- 100 ml Sahne

Nach Belieben als Ergänzung:

- 200 g Champignons
- 100 g weißer Spargel (in Stücken)

Arbeitszeit:	ca. 25 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 70 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 95 Minuten

Zubereitung:

1. Gib das Huhn mit der geschälten Zwiebel, dem Lorbeerblatt und dem Piment in einen Topf mit Wasser, sodass es knapp bedeckt ist. Salze das Wasser ordentlich und lasse dein Huhn dann für ca. 1 Stunde köcheln.

   Verwendest du Hähnchenbrustfilet o.ä. ist die Kochzeit natürlich bedeutend geringer - teste hierfür mit einem Messer, wann es gar ist.

2. Wenn das Fleisch weich ist, nimmst du es aus der Brühe und lässt es abkühlen. Löse das Fleisch dann vom Knochen, schneide es in mundgerechte Stücke.
3. Nun nimmst du dir einen zweiten Topf, zerlässt darin die Butter und rührst dann das Mehl kräftig ein.

4. Lösche die Mehlschwitze mit der Hühnerbrühe ab. Gib sie dabei schlückchenweise zu und rühre immer gut um, sodass sich keine Klümpchen bilden. Wie viel Brühe du zugibst, hängt von deiner gewünschten Konsistenz ab. Meine Kinder mögen gern viel Sauce, so dass ich recht viel dazu gebe.

   Schmecke die Sauce dann kräftig mit Salz, Zitronensaft und eventuell etwas Zucker ab. Einige Köche geben auch ein paar Spritzer Worcestersauce hinzu.

5. Gib die Erbsen, die sehr klein gewürfelten Möhren sowie bei Belieben noch Champignons und Spargel hinzu. Koche das Gemüse 5-10 Minuten, bis die Möhren weich sind.
6. Dann kommt das Hühnerfleisch in die Sauce und wer mag, gibt jetzt auch Kapern hinzu.
7. Verrühre das Eigelb mit der Sahne, schalte das Frikassee aus und ziehe die Eier-Sahne unter das Hühnerfrikassee, das nun nicht mehr kochen sollte.

Mein Tipp:
Ganz wichtig sind für meine Familie die **Kapern**. Sie geben einen besonderen Geschmack und verleihen dem Gericht Extra-Würze. Meine Oma hat das Hühnerfrikassee immer zu Weihnachten vorbereitet und zusätzlich kleine **Fleischklößchen** mit hinein gegeben, was auch sehr lecker ist.

Du möchtest Frikassee gern mal **vegetarisch** zubereiten? Dann schau dir doch mal mein Eierragout an - ein weiteres Lieblingsrezept aus meiner Kindheit. Und als Hühnerfrikassee für Baby und Kleinkind empfehle ich dir meinen Frikassee Reis.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.