

Hühnerfrikassee



Diese schnelle Version steht dem klassischen Rezept in Punkto Geschmack in nichts nach – kein Suppenhuhn nötig!

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 5 Stangen Spargel
- 100 g Erbsen, TK
- 300 ml Vollmilch
- 40 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Auf einen Blick

- Warme Hauptmahlzeit**
- Zeit: 30 Minuten**
Mit Kind: 40 Minuten
- Allergene: Gluten, Milch**

So geht's

- 1.** Zwiebel abziehen und vierteln, mit dem Wasser, dem Lorbeerblatt, dem Salz und dem Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und geschlossen bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten gar köcheln.
- 2.** In der Zwischenzeit den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Erbsen zusammen in wenig Wasser 5 Minuten garen. Das Kochwasser aufbewahren.
- 3.** Das Hähnchenbrustfilet aus dem Topf nehmen, auf ein Brett legen und dort auskühlen lassen.
- 4.** Das Lorbeerblatt ebenfalls entfernen, die Milch und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen, evtl. mit dem Gemüsekochwasser die gewünschte Konsistenz herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft fein abschmecken.
- 5.** Das Hähnchenbrustfilet mit den Fingern fein auseinanderzupfen und mit dem Gemüse in die Soße geben.

Foto: Sarah Wiener Stiftung