Hühnerfrikassee

1 – 1,5 Liter Hühnerbrühe
2 - 4 Hühnerbrüste oder Hühnerfleisch von der Hühnersuppe
2 kleine Karotten, in Scheiben oder Würfel geschnitten
100g TK Erbsen
500g Spargel aus dem Glas + Spargelwasser
2 Dosen Champignons kleine, ganz Köpfe
1 kl. Glas Kapern, 60g
50g Butter,
3 EL Mehl
200ml Sahne oder Milch
100 – 150 ml Weißwein
1 EL Zitronensaft
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer, eine Prise **Muskat**

So funktioniert es!
Wir haben bei diesem Rezept eine Hühnerbrühe am Vortag, aus 2 Suppenhühnern gekocht.
Die Suppenhühner in 5 – 6 Liter Wasser und dem grob geschnittenen Gemüse ca. 1,5 – 2 Std garen
Zwischendurch den Schaum abnehmen.
Die gegarten Hühner aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Gemüse entfernen.
1,5 Liter Brühe, abnehmen und aufheben!
Fleisch ohne Haut von den Knochen lösen und klein schneiden.
Zusätzlich 2 Hühnerbrüste für 20 Minuten mitkochen. Karotten für 10 Minuten mitkochen.

Wer keine Hühner oder Hühnerfleisch hat, kocht 4 Hühnerbrüste, für 20 Minuten, in Instand Gemüsebrühe. Karotten nicht vergessen kurz mit zu kochen

So geht es weiter!
Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze richten
Das erste Mal, mit Weißwein ablöschen
Dann das Spargelwasser aus dem Glas dazu geben und glattrühren.
Sahne dazu geben und mit Brühe, bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen.
Die Konsistent darf ruhig etwas dicker sein und es sollte ausreichend Soße sein.
Einmal richtig aufkochen lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Mit Zitronensaft und etwas Zucker verfeinern und abschmecken.

So geht es weiter!
Das Hühnerfleisch, in Stücke schneiden, nicht zu klein schneiden, dass es beim Umrühren auch Stücke bleiben.
Pilze abgießen, Kapern ohne Flüssigkeit, TK Erbsen, die vorgegarten Karotten und Hühnerfleisch in die helle Soße geben.
Alles zusammen, langsam heiß werden lassen und final abschmecken.

Mein Tipp
2 Dosen Pilze sind sehr viel (weil wir sie mögen) hier reicht auch eine Dose.
Die Mengen der Zutaten, wie Spargel, Pilze, Erbsen, solltet ihr nach eurem Geschmack anpassen.
Mit Reis servieren

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481