

Hühner-Frikassee mit Kräuter-Reis

Für 2 Personen

300g Hähnchenfilet	60g Langkornreis	100g Möhren
150g Porree	150g weiße Champignons	1 Zwiebel
0,5 Bund Kerbel	1 EL Sonnenblumenöl	300 ml Gemüsesfond
100 ml Schlagsahne	50 g Speisestärke	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Reis in etwas kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen. Die Möhren schälen und den Porree von der äußeren Haut befreien. Die Möhren und den Porree in dünne Scheiben schneiden. Die Champions putzen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Fleischwürfel in heißem Sonnenblumenöl goldgelb braten. Anschließend das Fleisch herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und die Champignons in dem Bratenfett anschwitzen. Anschließend die Möhren und den Porree zufügen und mit dem Gemüsesfond ablöschen. Unter Rühren acht Minuten köcheln. Die Stärke mit etwas Wasser vermischen. Den Kerbel abzupfen. Die Sahne an das Gemüse gießen und erneut aufkochen lassen. Anschließend die Stärke zu dem Gemüse geben. Das Fleisch unter das Gemüse mischen und in der Sauce erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel unter den Reis heben. Das Hühnerfrikassee auf einem Teller anrichten und den Kräuterreis dazugeben.

Jan Günther am 14. November 2011