

# Hühner-Frikassee mit Gemüse und Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Frikassee:**

2 Hühnerbrustfilets à 150 g	1 Zitrone	200 ml Milch
20 g Butter	200 ml Gemüsefond	2 Stiele glatte Petersilie
1 EL Mehl	Salz	Pfeffer

**Für den Langkornreis:**

150 g Langkornreis	1 EL Butter	Salz
--------------------	-------------	------

**Für das Gemüse:**

250 g weiße Champignons	200 g Karotten	1 Bund Frühlingszwiebeln
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

**Für das Frikassee:**

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Fleisch waschen, trocken tupfen und ca. 2 cm große Würfel schneiden. Fleisch in die Brühe geben und ca. 5 Minuten darin garen. Abgießen und Brühe dabei auffangen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und nach und nach mit Milch und Brühe aufgießen. Béchamelsauce unter Rühren kurz aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch in die Béchamelsauce geben, nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

**Für den Langkornreis:**

Reichlich Salzwasser mit der Butter in einem Kochtopf aufkochen, Reis zugeben und 10-12 Minuten gar kochen. Reis abgießen und abtropfen lassen.

**Für das Gemüse:**

Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Wurzelenden entfernen und die Stangen jeweils quer vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten darin ca. 2 Minuten anbraten. Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hühnerfrikassee mit Gemüse und Reis auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Karin Käbisch am 03. Juli 2017