

Hühner-Frikassee mit Röst-Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Hühnerfrikassee:

1 Hähnchenbrustfilet à 300 g	1 Hühnerflügel	150 g Karotten
150 g TK Erbsen	150 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone
500 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein	2 EL Butter
2 EL Mehl	1 TL Currypulver	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Röst-Blumenkohl:

200 g Blumenkohl	300 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Muskat
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für das Hühnerfrikassee:

Das Hähnchenbrustfilet und den Hühnerflügel waschen, trockentupfen und in einem Topf mit Hühnerfond kochen. Karotten waschen, schälen, kleinschneiden und mit dazugeben.

Champignons putzen und vierteln.

Nach der Kochzeit den Fond abgießen, aber auffangen.

Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen und Mehl dazugeben. Fond dazugeben.

Mit Curry und Muskat würzen. Hähnchen in Würfel schneiden und in die Sauce geben. Champignons und Erbsen ebenfalls dazugeben und aufkochen. Mit Zitronensaft, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Röst-Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, trockentupfen und in Röschen brechen. In einem Standmixer zerkleinern und in der Pfanne mit Butter rösten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Kirfel am 14. Januar 2019