

# Hühner-Frikassee mit Blumenkohl

## Für zwei Personen

### Für das Hühnerfrikassee:

2 Hähnchenbrustfilet à 200 g	200 g grüner Spargel	50 g Zuckerschoten
100 g braune Champignons	1 Möhre	1 Zitrone, davon Saft
100 g Crème-fraîche	100 ml Weißwein	800 ml Hühnerfond
2 EL Worcestershiresauce	3 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Estragon
1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Mehl	2 EL Butter
1 Prise Zucker	Salz	

### Für den Blumenkohl mit Erbsen:

1 kleinen Blumenkohl	100 g Erbsen	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Hühnerfrikassee:

Den Hühnerfond mit Weißwein zusammen aufkochen, Hähnchenbrustfilet in den köchelnden Fond geben und dort je nach Dicke etwa 15 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen lassen, da sonst das Eiweiß im Fleisch zu schnell gerinnt und das Fleisch trocken wird. Spargel waschen, von Enden befreien und das untere Drittel schälen. Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Möhre schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Spargelwasser 5 Minuten kochen und nach 2 Minuten die Erbsen und Zuckerschoten zugeben. Abgießen, abschrecken und zur Seite stellen.

Erbsen für den Blumenkohl separieren. Champignons putzen und vierteln. Hähnchen aus dem Fond nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Fond im Topf weiter köcheln lassen. Butter in einem anderen Topf zerlassen. Mehl hinzugeben, unterrühren und aufschäumen lassen. Mit ca. 500 ml Fond auffüllen und aufkochen lassen. Crème fraîche zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Champignons in die Sauce geben und aufkochen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Worcestershiresauce und Zitronensaft würzen. Fleisch in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Gemüse zur Sauce geben. Bei geringer Hitze 5 Minuten erwärmen. Petersilie und Estragon fein hacken, einen Teil zur Garnitur beiseitelegen, den Rest unterrühren.

### Für den Blumenkohl mit Erbsen:

Blumenkohl waschen und in größere Rösschen aufteilen. In einem Mixer oder mit einer groben Reibe zerkleinern bis reisgroße Stückchen entstehen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Reis 6 Minuten anbraten. Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohl in einem Servierring auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Frikassee um den Blumenkohl geben und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Benjamin Kofler am 16. Mai 2022