

# Hähnchen-Frikassee

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Freilandhähnchen (1,2 kg)	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	200 g Langkornreis
200 g kleine Champignons	2 Karotten	200 g Erbsen, TK
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Estragon	1 EL Mehlbutter	Pfeffer

Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.

Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen garkochen (ca. 1 Stunde), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen.

Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Champignons putzen und in Viertel schneiden.

Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.

Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.

Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.

In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbutter noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hähnchenfleisch und die gehackten Kräuter zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Das Hähnchenfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Vincent Klink am 05. April 2018