

Hühner-Frikassee vom Suppenhuhn mit Basmati-Reis

Für 4 Personen

1 Suppenhuhn	200 ml Hühnerbrühe	250 - 300 g Basmatireis
4 Stangen Schwarzwurzeln	12 Egerlinge	2 Stangen Sellerie
100 g TK Erbsen	2 Frühlingszwiebeln	6 Pimentkörner
2 Tl Speisestärke	Prise Zucker	Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer	2 El Erdnussöl	2 El gehackter Koriander

Vom Suppenhuhn die Haut entfernen, Keulen und Brüste auslösen und klein schneiden. Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser zwischenlagern, dann in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Erdnussöl anschwitzen. Champignons putzen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Stangensellerie waschen, an der Vorderseite die Fäden ziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Pimentkörner dazugeben (später wieder entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Spritzern Zitronensaft ablöschen. Frühlingszwiebeln klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und dann mit der Hühnerbrühe ablöschen und für 5 min. köcheln lassen.

Parallel Basmatireis waschen, in einem Topf mit 1 Prise Salz und einem daumenbreit Wasser über der Reisschicht zum Kochen bringen. Herd auf Minimum drehen, Topf mit Deckel zudecken und Reis garziehen lassen (saugt das ganze Wasser auf).

Stärke mit kaltem Wasser auflösen und nach und nach davon etwas in die Pfanne Geben und noch einmal sanft aufkochen lassen bis diese bindet, dann runter drehen. Das Hühnerfleisch dazugeben und warm ziehen lassen. Reis mit Hühnerfrikassee anrichten und mit Koriander und mit Zitronenzesten garnieren.

Björn Freitag am 18. April 2020