

Hühnerfrikassee

Für 6 Portionen

1 Suppenhuhn (3 kg)	3 Nelken	2 Lorbeerblätter
8 Zweige Thymian	2 Zwiebeln	2 Karotten
5 St. grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Lauch	450 g Parboiled Reis
125 g Butter	3 EL Mehl	200 ml Sahne
1 EL Salz	1 EL Sojasauce	1 EL Worcestersauce
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	250 g TK-Erbesen	1 TL Pfeffer
3 EL Röstzwiebeln		

Zwiebeln schälen.

Das Suppenhuhn in einem großen Topf zusammen mit Nelken, Lorbeerblättern, vier Thymianzweigen und den ganzen, geschälten Zwiebeln für etwa zwei Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt. Die Hühnerbrühe nach dem Kochen aufbewahren.

Karotten schälen und in Würfel schneiden. Das untere Drittel des grünen Spargels schälen. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.

Lauch in feine Ringe schneiden.

Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Statt Wasser einen Teil der Hühnerbrühe verwenden. 500 ml Hühnerbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Karottenwürfel gemeinsam mit den restlichen vier Thymianzweigen kochen.

Nach fünf Minuten die Zweige entfernen.

Währenddessen in einem kleineren Topf eine Mehlschwitze zubereiten.

Dazu die Butter schmelzen, Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen.

Mit kalter Sahne ablöschen und rühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

Lauch und Spargelstücke zu den Karotten geben. 2-3 Minuten köcheln lassen, danach die Mehlschwitze dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend mit Salz, Sojasauce und Worcestersauce abschmecken.

Das Hühnerfleisch (etwa 500-600 g) von den Knochen lösen und in kleine Stücke zerreißen.

Die Petersilie fein hacken.

Erbesen, Petersilie und das Hühnerfleisch zum Gemüse geben und warmziehen lassen. Das Frikassee nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Reis abschütten und Röstzwiebeln untermischen.

Reis gemeinsam mit dem Frikassee anrichten und genießen.

Björn Freitag am 11. November 2023