

Informationen zur Sendung vom 06.05.2025

Hühnerfrikassee

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

2 Hühnerbrüste (gekocht)
400 g Bruchspargel
125 g kleine Champignons
1 Schalotte
Ca. 250 ml Hühnerbrühe
150 ml Sahne
100 ml Weißwein
1 Bio-Zitrone
1 EL Kapern
2 EL Butter
2 EL Mehl
Muskat
Salz
Pfeffer
1 Tasse Reis
1 Lorbeerblatt
Salz
1 EL Butter

Außerdem
Frische Petersilie
Frittierte Kapern (optional)

Zubereitung

Den Spargel schälen und die trockenen Enden etwas einkürzen. Die Schalen abwaschen und in einen Topf geben. Wasser dazugeben und mit dem Saft einer halben Zitrone, Zucker und Salz würzen. Circa 10 Minuten köcheln, danach die Temperatur zurückschalten und die Spargelschalen ziehen lassen. Das Spargelkochwasser abseihen und den geschälten Spargel in diesem aromatischen Sud bissfest garen. Abschütten und die Stangen in Stücke schneiden.

Für die Beilage die Reismenge mit einer Tasse abmessen und in eine Schüssel geben. Wasser zugießen und circa 15 Minuten einweichen. Vor dem Kochen die Körner abspülen und abtropfen lassen. Den Reis mit zwei Tassen Wasser, Salz und einem Lorbeerblatt erhitzen. Einige Minuten aufkochen, einen Deckel auflegen und bei geringer Temperatur zu Ende garen. Vor dem Servieren die Butter unterrühren.

Eine Schalotte würfeln und die Champignons in Scheiben teilen. Etwas Butter schmelzen und die Schalottenwürfel mit den Champignons rundum anbraten. Dann kurz zur Seite stellen.

Die gekochten Hühnerbrüste längst halbieren und in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. In einem passenden Topf Butter schmelzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Nach und nach Brühe, Wein und Sahne angießen. Dabei beständig rühren. Hühnerfleisch, Champignons und Spargelstücke vorsichtig unterheben. Gewürzt wird mit Kapern, Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Muskat, Salz und Pfeffer. Einmal kurz aufkochen.

Informationen zur Sendung vom 06.05.2025

Hühnerfrikassee

Von Ulla Scholz

Anrichten

Nach Belieben das Gericht in Schüsseln oder auf Portionstellern servieren. Schön sieht es aus, wenn wir den Reis in eine Tasse oder in eine Kelle geben, dann fest andrücken und auf die einzelnen Teller stürzen. Rundum das Frikassee anlegen und mit frischer Petersilie und frittierten Kapern garnieren.

Ullas Küchentipps

Frittierte Kapern

Wer diesem Gericht etwas Besonderes verleihen möchte, kann Kapern frittieren und sie zum Schluss über das Frikassee streuen. Aber vorsichtig sein, da Kapern schnell dominant schmecken. Hier sollte man sich entscheiden: Entweder die Kapern an die Sauce geben oder als Topping nutzen. Beides ist zu viel. Zum Frittieren eignen sich eingelegte Salzkapern, die vorher abgespült und abgetrocknet werden. Sie sind trockener als die eingelegten Kapern in Essig. Die Salzkapern in heißem Pflanzenöl einige Minuten frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Hühnerfrikassee als Restegericht

Es ist immer wirtschaftlicher, gleich ein ganzes Huhn zu kochen. Die Brust für das Frikassee auslösen. Aus dem, was übrigbleibt, eine Suppe oder einen Eintopf für eine weitere Mahlzeit zubereiten. Wer gerne Bio-Geflügel kauft, kann sich im Kühlregal nach reduzierter Ware umsehen. Oft sind nach dem Wochenende Rabatte von bis zu 30% möglich. Das Fleisch hat eine kurze Haltbarkeit, ist aber von guter Qualität. Eine Hühnersuppe kann man prima einfrieren und gekochte Hühnerbrust hält sich ein bis zwei Tage im Kühlschrank frisch.

Bruchspargel schont den Geldbeutel

Da der Spargel für das Frikassee kleingeschnitten wird, benötigen wir keine Premiumware. Bruchspargel ist auch frisch, wurde aber beim Ernten beschädigt. Diese Sorte eignet sich auch gut, wenn man Spargelsuppe oder Spargelsalat zubereiten möchte.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!