

Hier und heute



Hühnerfrikassee mit Erbsenreis

Hühnerfrikassee ist ein echtes Familienessen, das jedem schmeckt. Unser Sauerländer Koch Olaf Baumeister verwendet dafür Hähnchenkeule.

Das Rezept

von Olaf Baumeister für zwei Portionen

Zutaten für die Brühe

- 2 Hähnchenkeulen à 200 g
- Salz
- 1 Möhre
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Lauch
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch, angedrückt
- 1 Lorbeerblatt
- 5 zerstoßene Pfefferkörner
- 3 Petersilienstängel

Zubereitung

Einen großen Topf mit zwei Litern Wasser aufsetzen, aufkochen und salzen. Die Keulen in das Wasser geben, alles einmal aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Das Gemüse waschen und grob würfeln, zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und der angedrückten Knoblauchzehe dazugeben und abgedeckt weitere 35 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchenfleisch schön zart ist. Jetzt die Petersilienstängel dazugeben, die Hähnchenkeulen aus dem Fond nehmen, von Haut und Knochen befreien und in grobe Stücke rupfen. Den Fond durch ein feines Sieb geben. 300 Milliliter für die Soße beiseitestellen und 600 Milliliter für den Reis. Aus dem Rest kann man zum Beispiel eine leckere Suppe kochen.

Zutaten für die Soße

- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Zitrone
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml trockener Wermut
- 300 ml Brühe (s. oben)
- 300 ml Sahne
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zusammen mit einem Teelöffel Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, Lorbeerblätter dazugeben und alles auf ein Viertel einkochen. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Brühe langsam dazugeben. Die Mischung langsam, immer noch unter ständigem Rühren, erhitzen, bis sich alles bindet. Die

Hier und heute



-Sahne dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die fertige Soße mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten für das Frikassee

- Hähnchenfleisch (s. oben)
- 8 Champignons
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Saft und Schale von einer Zitrone
- 1 Prise Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Muskatnuss

Zubereitung

Die Champignons in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der Petersilie und dem Hähnchenfleisch in die Soße geben. Vorsichtig umrühren und alles einmal aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Am besten sofort servieren.

Zutaten für den Reis

- 200 g Jasminreis
- 600 ml der Brühe von oben
- 200 g grüne Erbsen, z.B. TK
- 2 EL Butter
- Salz und frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Die Brühe dazugeben und alles einmal aufkochen. Mit etwas Salz würzen und den Topf mit einem Deckel abdecken. Bei kleiner Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Den Reis zwischendurch nicht umrühren. Die Erbsen dazugeben, von der Hitzequelle nehmen und abgedeckt weitere zehn Minuten ziehen lassen. Jetzt die Butter beifügen und alles mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss vorsichtig abschmecken.

Tipp: Alternativ Basmati- oder Langkornreis verwenden.