

Hühnerfrikassee mit Basmati-Reis

Zutaten für die Hühnerbrühe (für 4 Personen):

- 1 (etwa 1.5 kg) Bauernhähnchen
- 1 Bund Suppengrün
- 4 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2,5 l Wasser
- 1 TL Koriandersamen
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Sternanis
- 1 EL Pfefferkörner
- Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- etwas Liebstöckel
- Salz

Basis für ein leckeres Hühnerfrikassee sind eine gute Hühnerbrühe und frisch gegartes Hühnerfleisch. Deshalb am besten eine Brühe aus einem Bauernhähnchen (kein Suppenhuhn) kochen. Man stellt so Brühe und Fleisch in einem Arbeitsschritt her.

Hähnchen innen und außen waschen, Gemüse und Pilze putzen und grob schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Kräuter waschen. Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Hähnchen, Gemüse, Kräuter und die restlichen Gewürze hineingeben. Etwas Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen bei milder Hitze und halb geschlossenem Deckel etwa 45 Minuten garen. Dann ist das Hühnerfleisch noch schön saftig und nicht verkocht. Aufsteigende Trübstoffe gegebenenfalls abschöpfen.

Das Hähnchen aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Wer mag, kann die Karkassen zurück in den Kochtopf legen und die Brühe noch etwas länger kochen. Dann schmeckt sie kräftiger. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen.

Zutaten für das Frikassee:

- 1,5 l Hühnerbrühe
- 2 Möhren
- 2 kleine Pastinaken
- 0,2 Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 200 g Pilze
- 200 ml Sahne
- gekochtes Hühnerfleisch
- 100 g Erbsen
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kartoffelstärke
- 1 Bund Petersilie
- Olivenöl

Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Wurzelgemüse, Lauch und Pilze für das Frikassee putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse (außer Lauch) hineingeben und kurz anschwitzen. Danach die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5-6 Minuten schmoren. Es sollte gar, aber auch noch etwas bissfest sein. Den Lauch erst in den letzten 2 Minuten hinzufügen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Pilze 3-4 Minuten braten.

Die Hühnerbrühe wieder erhitzen und Sahne angießen. Gemüse und Pilze hineingeben und etwas köcheln lassen. Dann das Hühnerfleisch und die Erbsen dazugeben. 4-5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kartoffelstärke mit etwas Brühe oder Wasser verrühren. Nach und nach in das Frikassee rühren, bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht. Petersilie säubern, hacken und zum Schluss über das Frikassee streuen.

Zutaten für den Reis:

- 1 Tasse Basmati-Reis
- 1,5 Tasse Wasser
- 2 Scheiben Ingwer
- 2 Schreibe Zitronenschale

Während der Frikassee-Zubereitung den Reis aufsetzen. Dafür den gut gewaschenen Reis und Wasser in einen Kochtopf geben. Etwas Salz, Ingwer und Zitronenschale dazugeben. Den Reis kurz aufkochen, dann den Topf verschließen und den Reis bei kleinster Temperatur garen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 28.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen