



Hauptgang

Hühnerfrikassee

Eignet sich vorzüglich als Pastetli-Füllung
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

800 gr	Hühnerbrüste (oder 1 kg Pouletschenkel)
1 Liter	Hühnerbouillon (Hühnerbrühe), kann auch Instant sein
1 Stück	Lorbeerblatt
3 Stück	Nelken
1 Stück	Zwiebel, geschält und gevierteilt
1 Zehe	Knoblauch, gepresst oder grob gehackt
10 Stück	Pfefferkörner, zerquetscht
50 gr	Butter
1 – 2 EL	Mehl
2 dl	Rahm
2 Stück	Eier, davon die Eigelbe
1 Dose	Spargeln, weiss, mittelgross (es dürfen auch separat zubereitete frische Spargeln sein) Die Spargeln in ca. 1 cm lange Stücke schneiden
150 gr	Champignons, braune, geputzt und in Scheiben geschnitten
1 Stück	Zitrone (den Saft einer halben Zitrone) Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Backofen	Backofen auf 70 Grad vorwärmen
Kasserolle, Lorbeerblatt, Nelken, Zwiebel, Knoblauch, Pfefferkörner, Fleisch	Hühnerbouillon zum Kochen bringen. Lorbeerblatt, Nelken, Zwiebel, Knoblauch, Pfefferkörner sowie die Hühnerbrüste (oder Schenkel) hineingeben. Zirka 20-25 Minuten sanft köcheln lassen. Danach die Hühnerbrüste entnehmen und in Würfel schneiden (Haut von den Schenkeln entfernen und das Fleisch von den Knochen zupfen). Zugedeckt im Backofen an die Wärme stellen. Den Sud absieben
Butter, Mehl, Hühnerbrühe	In einer separaten Kasserolle die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Es darf eine leicht bräunliche Färbung annehmen. Dann sofort – sukzessive – mit 2/3 der Hühnerbrühe ablöschen und ständig rühren. Es soll eine sämige Sauce entstehen. Sofern notwendig Hühnerbrühe nachgiessen. Nach rund 5 Minuten köcheln die Champignons sowie die Spargelstücke dazugeben. Weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und etwas erkalten lassen.
Rahm, Eigelbe	Die Eigelbe mit dem Rahm zusammen verrühren. In die etwas erkalte Sauce geben und umrühren. (Anmerkung: Etwas erkalten lassen, damit die zuzufügenden Eigelbe nicht gerinnen).
Hühnerfleisch	Hühnerfleisch dazugeben und das Ganze auf kleinem Feuer erneut erwärmen.
Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft	Vielleicht erst nur die Hälfte des ausgepressten Zitronensaftes (Geschmackssache) zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschmecken. Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu passt Trockenreis.

Tipp:

- Als Ergänzung eignet sich eine Kalbsmilke in diesem Frikassee. Nebst dem Hühnerfleisch kann im selben Sud auch eine Kalbsmilke zubereitet werden. Danach die Milke enthäuten und in mundgerechte Stücke zupfen (oder schneiden. Vorallem beim Zubereiten von Pastetlis ist die Milke sehr passend.
- Wer's mag kann noch einen Schuss Worcestershire-Sauce dazugeben
- Erbsli und kleine Karottenstücke können ebenfalls dem Frikassee (fürs Auge) mitgegeben werden.