




Laktosefreies Hühnerfrikassee

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Geflügelbrühe	400 ml
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Champignons, weiß	400 g
Butter	5 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sahne, laktosefrei	400 g
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in der Brühe auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Anschließend aus der Brühe nehmen (Brühe unbedingt aufbewahren) und auf einem Teller beiseitestellen. Geflügelbrühe mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen ebenfalls beiseitestellen.
2. Derweil in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln.
3. In einem Topf 4 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. glasig und farblos anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Unter ständigem Rühren Brühe und Sahne zugießen. Champignons, Erbsen und Karotten zugeben und alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
4. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Fleisch würfeln und in den Topf geben, einmal aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1 Min. warm rühren. Frikassee mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz würzen. Reis und laktosefreies Hühnerfrikassee auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Geflügel in der Brühe zu garen hat den Vorteil, dass der Fond intensiver wird.
Wenn du das Fleisch zu lange garst, wird es allerdings trocken und zäh.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1115 kcal		
Kohlenhydrate	90 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	48 g	Fette	62 g