

Hühnerfrikassee klassisch

Eine cremige Sauce, zartes Hähnchenfleisch und ein bisschen Gemüse - so lieben wir Hühnerfrikassee! Mit dem Rezept von SWR4 Koch-Experte Jörg Ilzhöfer gelingt der Klassiker perfekt.

Das Frikassee kommt ursprünglich aus der französischen Küche und wurde bereits vor 700 Jahren das erste Mal erwähnt. Es ist ein "weißes Ragout". Deshalb wird nur helles Fleisch verwendet. Das Wort "Frikassee" setzt sich zusammen aus "frire" und "casser" – braten und schneiden. Deshalb ist auch entscheidend, dass das Fleisch in kleine Stücke geteilt wird, am besten gerupft wie es der SWR4 Koch vormacht.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Brühe:

8 Stück Hühnerbrust
2 Karotten
1 Stück Lauch
¼ Stück Sellerie
2 Zwiebeln
4 Lorbeerblätter
3 Nelken
4 Wacholderbeeren
Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Butter
3 – 4 EL Mehl
1 Liter Brühe
1 Liter Sahne
5 EL Erbsen
Salz
Pfeffer
1 TL Kapern
Abrieb von ½ Zitrone
2 EL gehackte Petersilie
Worcestershiresauce

Zubereitung

Das Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln) klein schneiden. Zusammen mit den Lorbeerblättern, den Nelken und dem Wacholder in zwei Liter kaltes Wasser geben. Dann salzen und pfeffern und einmal aufkochen lassen.

Nun die Hühnerbrüste einlegen und bei mittlerer Hitze für gut 20 Minuten sanft garziehen lassen.

Mein Tipp: Verwenden Sie Hähnchenbrust statt Suppenhuhn! Das gibt schönere Stücke und Sie vermeiden, dass kleinere Knochenstückchen mit in die Soße kommen.

Anschließend herausnehmen, abkühlen, die Brühe durch ein Sieb geben und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf mit großem Boden die Butter schmelzen, das Mehl zugeben und eine Mehlschwitze herstellen. In diese heiße Schwitze nun die kalte Brühe (fein abgeschmeckt vom Hühnchen) geben.

Mein Tipp: Die Brühe immer kalt einrühren, dann gibt es auch keine Klümpchen bei der Mehlschwitze.

Mit einem Schneebesen die Soße gut verrühren. Dann noch die Sahne (oder halb Sahne und halb Milch) zugeben.

Die Soße nun einmal leicht aufkochen lassen, damit die Flüssigkeit bindet. Wenn es zu sämig werden sollte, einfach noch etwas Wasser oder Brühe zugeben.

Nun die Hühnchenbrust mit den Händen in kleinere Stücke „rupfen“ und gemeinsam mit den Erbsen, den Gewürzen, den Kapern und dem Zitronenabrieb in die Soße geben.

Mein Tipp: Statt Erbsen passen auch Zuckerschoten, Champignons, Möhren, Blumenkohl, Spargel oder Lauchzwiebeln ins Frikassee.

Zum Schluss wird das Frikassee mit der Worcestershiresauce und der Petersilie abgeschmeckt und nochmals für fünf Minuten ziehen lassen. Mit etwas Reis servieren.