



Schnelles Hühnerfrikassee

mit grünen Bohnen und Basmatireis



20-30Min.



2 Personen

„Frikassee“ kommt aus dem Französischen und bezeichnet ein Ragout aus hellem Fleisch in einer weißen Sauce. Für unsere Blitzvariante musst du aber nicht erst stundenlang ein Suppenhuhn auskochen und das Fleisch mühsam von den Knochen lösen. Stattdessen brätst du zarte Hühnchenbrust an und garst das Fleisch dann mit Bohnen, Karotten und Pilzen in einer cremigen Sauce. Dazu duftiger Basmatireis, fertig ist das zeitgemäße Update!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Karotte
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 200g Basmatireis
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung weiße Champignons
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 865.0kcal, Fett 32.9g, Eiweiß 48.4g, Kohlenhydrate 89.0g



1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen** mit den **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Hähnchen schneiden

Währenddessen die **Hähnchenbrust** trocken tupfen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Gemüse zugeben

Das **Hähnchen** mit 1-2EL Mehl bestäuben, den **Brühwürfel** hinzugeben und mit 200-300ml Wasser ablöschen. Die **Karotten**, die **Pilze** und die **Bohnen** unterheben. Alles ca. 8-10Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern, das Ende des Stiels abschneiden und die **Pilze** vierteln. Die **Bohnen** ebenfalls an den Enden abschneiden und ggf. von Fäden befreien, dann quer halbieren. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



6. Frikassee fertigstellen

Den Topf vom Herd nehmen und die **Crème fraîche** unterrühren. Das **Hühnerfrikassee** nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und mit **Schnittlauch** bestreut servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**