

MARLEY SPOON



Hühnerfrikassee

mit Erbsen und Zitronenreis



30-40min



2 Personen

Hühner-Frikassee schmeckt nicht nur bei Oma wunderbar, wir sorgen mit diesem Klassiker für echte Hausmannskost in deiner Küche! Zartes Hendlfleisch in einer besonders cremigen Sauce mit viel Gemüse und frischen Kräutern werden dich begeistern! Dazu servieren wir frischen Zitronenreis.

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Basmati Reis
- Erbsen
- Zitrone
- frische Petersilie
- Crème fraîche ⁷
- Karotte
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Hühnersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 833.0kcal, Fett 35.1g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 78.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken. Die **Erbsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. **Petersilienstiele** fein schneiden, die **Blätter** grob hacken. 400ml Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.



4. Fleisch zupfen

Die **Suppe** von dem **Fleisch** und dem **Gemüse** durch ein Sieb abgießen und aufheben. Das **Gemüse** zur Seite stellen und das **Fleisch** mit den Fingern oder zwei Gablen in feine Streifen auseinander zupfen.



2. Gemüse und Fleisch kochen

Einen kleinen Topf mit 300ml Wasser und einem halben Hühnersuppenwürfel zum kochen bringen. **Hühnerbrust**, **Petersilienstiele** und **Karotten** darin mit 1/2TL Salz ca. 20-25Min. zugedeckt köcheln. Nach ca. 15Min. die **Zwiebeln** und die **Erbsen** dazugeben.



5. Mehlschwitze herstellen

Den leeren Fleischtopf mit 1EL Butter mittelhoch erhitzen, sobald die Butter geschmolzen ist, 1EL Mehl hineinstäuben und gut mit der Butter vermengen. Die Mehlschwitze kurz goldgelb anrösten, dann löffelweise **Crème fraîche** glatt unterrühren. Die aufgehobene **Hühnersuppe** nach und nach in die Mehlschwitze gießen und gut unterrühren.



3. Reis kochen

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Wenn das Wasser kocht, **Reis** im Topf zum Kochen bringen, kurz aufkochen und dann bei niedriger Hitze mit einem Deckel zugedeckt 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. **Zitronenschale** unterrühren und ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



6. Sauce köcheln

Die **Sauce** kurz einkochen, bis sie eine cremige Konsistenz aufweist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, **Gemüse**, 1EL **Petersilie** und **Fleisch** dazugeben. Den fertigen **Reis** mit der Gabel auflockern und mit dem **Hühnerfrikassee** anrichten, nach Geschmack mit den **Zitronenspalten** servieren und mit übriger **Petersilie** bestreuen.