Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Mittel
Duration
30 min
Serving
4 Portionen

Hühner-Frikassee

Genieße unser köstliches Hühnerfrikassee mit zartem Hühnerfleisch, cremiger Sauce und frischem Gemüse. Ein Gericht, das die ganze Familie begeistert.

Ingredients

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 500 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Hühner Brühe
- 40 g Butter
- 40 g Weizenmehl
- 1/2 Einheit Zitrone(n), unbehandelt
- 628 g Spargelabschnitte
- 1 Einheit Eigelb
- 2 EL Schlagsahne
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Fleisch garen

   21min

   Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. In einem Topf Wasser mit Maggi Hühner Brühe zum Kochen bringen, das Fleisch zugeben und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15 Min. garen. Das Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in

Würfel schneiden. Die Brühe aufheben.

2. Sauce zubereiten

   6min

   In einem Topf die Mehlschwitze zubereiten. Hierfür die Butter heiß werden lassen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Die Hühnerbrühe nach und nach zugießen und aufkochen. Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Die Spargelstangen abtropfen lassen und zusammen mit dem Fleisch hinzugeben und heiß werden lassen.

3. Würzen

   3min

   Eigelb mit etwas heißer Sauce verrühren, in die Sauce rühren, aber nicht mehr kochen lassen (legieren). Sahne unterrühren. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

   Dazu passt Reis.

Nutritional information

Energie	329 kcal
Fett	13.5 g
Gesättigte Fette	7.4 g
Kohlenhydrate	11.3 g
Zucker	3.4 g
Ballaststoff	1.9 g
Protein	39.7 g
Natrium	1148.8 mg

Alle Angaben pro Portion