



Mittel
30 min
4 Portionen

Hühner-Frikassee

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

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

Schritte

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.

Nährwerte anzeigen

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

Alle Angaben pro Portion