


Hühnerfrikassee mit grünem Spargel und Erbsen

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/einfach-gut-bachmeier/bachmeiers-huehnerfrikassee-mit-gruenem-spargel-und-erbsen/

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Knollensellerie
- 100g Petersilienwurzel
- 100g Lauch
- 100g Staudensellerie
- 1 Poularde ca. 1 1/2 kg
- 50g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 200ml Weißwein
- 1/2 Liter Hühnerbrühe
- 12 Stangen grüner Spargel
- 100g Erbsen, frisch oder TK
- 200g Sahne
- 2 EL Creme fraiche
- 50g Kapern
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Spritzer Worcestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch putzen, schälen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Poularde innen und außen waschen, trocken tupfen, in 8 Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Butter in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Die Hähnchenteile darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Thymian waschen

und trocken tupfen. Mit Lorbeerblättern und Gewürznelken zum Hähnchen geben. Mit dem Wein ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Brühe angießen und zugedeckt im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und die Spargelstangen schräg in etwa 5cm lange Stücke schneiden. Spargel und Erbsen nacheinander in kochendem Salzwasser bißfest blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

Die Poulardenteile aus dem Ofen nehmen, häuten, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Sahne und Creme fraiche unter die Sauce rühren, cremig einkochen lassen und die Sauce durch ein Sieb streichen. Ausgelöste Fleisch, Erbsen und Spargel dazugeben, Kapern unter das Frikassee mischen, mit Zitronensaft, Worcestershire-Sauce, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach.Gut.Bachmeier 2012