

Hühnerfrikassee

Hühnerfrikassee ist für viele ein Leibgericht. Kein Wunder, mit seiner gehaltvollen Sauce und dem zarten Fleischstückchen ist es wirklich eine Wucht. Björn Freitag macht auch frischen Spargel mit rein, der passt wunderbar zu den Erbsen und Möhren.



Zutaten für 4 bis 6 Personen

Zutaten:

- 1 küchenfertiges Suppenhuhn (ca. 2 kg) – ggf. über Nacht im Kühlschrank auftauen
- 1 Bund Suppengrün (Karotte, Knollensellerie und Lauch)
- Salz
- ½ Kohlrabi
- 1 große Karotte
- 6 Stangen weißer Spargel
- 2 Eigelbe
- 80 ml Sahne
- 100 g grüne TK-Erbsen, im Sieb aufgetaut
- 1 TL Schalenabrieb von einer Bio-Zitrone
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- schwarzer Pfeffer

Außerdem:

- 250 g Langkornreis

Zubereitung:

- Das Huhn mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Deckel aufsetzen und zum Kochen bringen.
- Währenddessen das Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden, zusammen mit zwei Teelöffeln Salz zu dem Huhn in den Topf geben und alles rund 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Huhn ist gar, wenn sich das Fleisch sichtbar von den Knochen löst.
- Das Suppenhuhn vorsichtig aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Das Suppengemüse entsorgen
- Kohlrabi, Spargel und Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Kohlrabi- und Karottenstücke in dem Hühnerfond (ca. 1 Liter) ca. 10 Minuten kochen, dann den Spargel hinzufügen und alles weitere 10 Minuten garen. Dann den Herd ausschalten.
- Reis nach Verpackungsangaben zubereiten.
- Ist das Huhn gut abgekühlt, Haut und Knochen entfernen und das Hühnerfleisch in kleine Stücke zupfen.
- Für die Sauce Eigelbe kräftig mit der Sahne verquirlen und in den noch warmen, aber nicht mehr kochenden Hühnerfond rühren. Nach wenigen Minuten sollte eine leichte Bindung einsetzen.
- Die Erbsen und das Hühnerfleisch in die Sauce geben. Ggf. alles noch einmal kurz warm werden lassen.
- Mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Wem die Sauce nicht dick genug ist, kann sie noch mit etwas in wenig Wasser aufgelöster Speisestärke binden.

Gurkensalat

Klassischer kann ein Gurkensalat kaum sein - und auch kaum leckerer! Das cremige Dressing mit Schmand wird durch Zwiebelchen und frischen Dill geschmacklich richtig aufgepeppt.



Zutaten der Beilage für 4 Personen

Zutaten:

- 1 große Salatgurke Salz
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Schmand
- 50 g Crème fraîche
- 2 Zweige Dill
- 2 EL Apfel- oder Weißweinessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Gurke schälen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen.
- Gurkenhälften nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.
- Gurkenstückchen in ein Sieb geben und leicht salzen – das überschüssige Fruchtwasser soll abtropfen, damit das Dressing nicht verwässert.

- Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zu den Gurkenstückchen geben.
- Für das Dressing den Schmand mit der Crème fraîche in einer Salatschüssel verrühren.
- Dillspitzen von den dicken Stängeln zupfen, fein hacken und unterziehen.
- Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gurken- und Zwiebelstückchen in die Schüssel zum Dressing geben und alles gut mischen.