

Rezept des Monats Februar



Winterliches Hühnerfrikassee (mit Schwarzwurzeln=Winterspargel)

Zutaten

4 Pers.

- 3 Hähnchenschenkel (ca. 450 g)*
- 2 Lorbeerblätter
- Gekörnte Brühe
- 1 weiße Zwiebel
- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 50 ml Zitronensaft **
- 500 g Schwarzwurzeln
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 100 g Schlagsahne
- Weißer Pfeffer, ca. 2 Tel. geschnitten oder gerebelten Estragon
- 200 g Langkornreis
- Etwas Zitronensaft **, Petersilie (TK oder frisch)

* Hähnchenschenkel haben mehr Fleisch, somit mehr Fett und besseren Geschmack)

** Zum Abschmecken des Gerichts statt Zitronensaft 1 EL. hellen Balsamico

Zubereitung

Zwiebel halbieren und zusammen mit den Hähnchenkeulen, Lorbeerblättern, der gekörnten Brühe und 1,5 l Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen, dann halb zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen.

Erbsen antauen lassen. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und 50 ml Zitronensaft füllen. Schwarzwurzeln (am besten mit Einweghandschuhen) schälen und sofort ins Zitronenwasser geben. Dann zügig in 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Abgießen und abschrecken. Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Hähnchenkeulen häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und grob zerzupfen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und aufschäumen. Ca. 500 ml der Brühe abmessen, unter Rühren zugießen und aufkochen. Sahne, Erbsen, Schwarzwurzeln und Hähnchenfleisch zugeben und 6–8 Minuten bei milder Hitze garen. Mit gekörnter Brühe, Pfeffer, Estragon und Zitronensaft (Balsamico) abschmecken.

Reis nach Packungsanweisung garen. Mit Petersilie garnieren. Mit dem Reis servieren.

Schwarzwurzelfrikassee (vegetarisch)

mit Kartoffelpüree

Zutaten

4 Pers.

800 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
3 EL	Butter
2 EL	Mehl
500 ml	Gekörnte Gemüsebrühe
300 g	Frische Champignons
300 g	Schwarzwurzeln (frische, geputzt* oder aus dem Glas)
½	Zitrone oder 1-2 TL Balsamico
200 ml	Schlagsahne (oder vegane Alternative)
200 g	Junge Erbsen (TK)
	Weißer Pfeffer
2 TL	Estragon (Gerebelt oder frisch geschnitten)
1 Pkt	Gartenkresse
	Röstzwiebeln + Petersilie (TK)

* Anleitung zum Säubern siehe Rezept Winterliche Hähnchenfrikassee + Zitronensaft.

Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln, in Brühe bedeckt aufkochen und 20 Minuten weich garen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren andünsten. Brühe nach und nach zugießen und unterrühren. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln.

Champignons säubern, dabei die Stielenden abschneiden. Champignons vierteln und kurz anrösten. Schwarzwurzeln aus dem Glas, dabei 100 ml vom Sud auffangen.

Schwarzwurzelsud, Sahne, Champignons und Schwarzwurzeln in die Soße geben. Zugedeckt aufkochen und 5 Minuten köcheln. Erbsen zugeben und kurz auftauen lassen. Alles mit gekörnter Brühe, Pfeffer, Estragon und etwas Zitronensaft (oder Balsamico) würzen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit dem Frikassee anrichten und mit Kresse und Röstzwiebeln bestreut servieren. Schmeckt auch mit Reis.