MARLEY SPOON



Cremiges Hühnerfrikassee

mit Lauch und Pilzen auf Jasminreis

ca. 30min 6 Portionen

„Frikassee“ kommt aus dem Französischen und bezeichnet ein Ragout aus hellem Fleisch in einer hellen Sauce. Die klassische Kombination aus zartem Hähnchenbrustfleisch und sahniger Sauce schmeckt Groß und Klein. Ergänzt mit Lauch und Champignons und serviert auf duftendem Jasminreis steht im Nu eine köstlich-sättigende Mahlzeit auf dem Tisch. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 450g Jasminreis
- 750g Champignons
- 2 Stangen Lauch
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400ml Kochsahne [2]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [2]
- 4EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

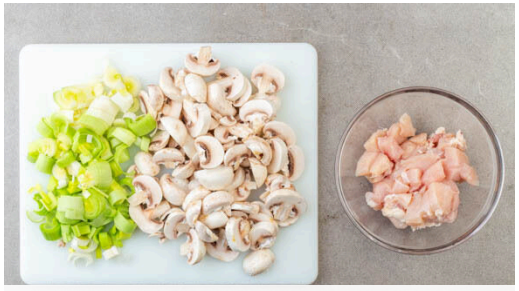
Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 43.3g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl ggf. portionsweise bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in 5–7Min. goldbraun braten.



4. Fleisch & Lauch braten

Die Hitze reduzieren und 3EL Butter, den **Lauch** und das **Fleisch** in die Pfanne geben und 3–5Min. mitbraten, bis der **Lauch** glasig und das **Fleisch** leicht weiß ist. Mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen.



5. Brühe zugeben

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. 4EL Mehl in die Pfanne rühren und 1–2Min. mitbraten. Unter ständigem Rühren die **Brühe** mit einem Schneebesen schluckweise einrühren und zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 2–4Min. köcheln lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.



6. Sahne zugeben

Die **Kochsahne** einrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Frikassee** auf dem **Reis** anrichten und servieren.