



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

# Hühnerfrikassee mit Frankfurter Kräutern

## Für 4 Personen

### Frikassee

1 Zwiebel  
500 g Wurzelgemüse  
(Karotte, Lauch, Sellerie)  
1 Huhn, Freiland Haltung  
Pflanzenöl  
2 EL Mehl  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Schwarze Pfefferkörner, Lorbeerblätter,  
Senfkörner  
0,2 L Weißwein, trocken  
Spritzer Fruchtessig  
Zitronenabrieb, Spritzer Zitronensaft  
2 EL geschlagene Sahne

Frankfurter Kräuter Paste:  
1 Bund Frankfurter Kräuter  
3 EL gesalzene Cashewkerne  
Pflanzenöl

### Außerdem

Frische Kräuter  
gehobelte rohe Champignons  
eventuell Kartoffeln

Ein Teil des Wurzelgemüses grob schneiden. Das Huhn in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und das grob geschnittene Wurzelgemüse, Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblätter begeben und alles gemeinsam etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen. Wenn das Huhn weich und gar ist, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Das Hühnerfleisch vom Knochen zupfen und in grobe Stücke schneiden.

Aus dem Mehl und wenig Öl eine klassische helle einbrenne zubereiten. Zwiebel fein würfeln in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit der Hühnerbrühe auffüllen. Mit dieser Flüssigkeit die einbrenne ablöschen und für einige Zeit leicht einkochen lassen.

Das restliche Wurzelgemüse schälen, klein schneiden und mit dem Hühnerfleisch in die Soße geben. Für 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Spritzer Fruchtessig, Zitronenabrieb, Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem servieren 2 Esslöffel Kräuterpaste und die geschlagene Sahne unterziehen.

Für die Kräuterpaste alle Zutaten in einer Küchenmaschine sehr fein mixen. Die Paste in ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.