

# Leichtes HÜHNERFRIKASSEE mit Spargel | glutenfrei

Für 4 Personen | Kochzeit 60 Minuten

## Zutaten Brühe

3 Hühnerbeine  
1 Bund Suppengrün  
1 TL Salz  
6 Pfefferkörner  
½ Lorbeerblatt

## Zutaten Mehlschwitze

25 g Mehl universal glutenfrei  
40 g Fett Butter/Margarine/Öl  
250 g Hühnerbrühe  
250 g Milch  
10 g Butter  
¼ TL Salz  
Etwas Pfeffer  
Einige Spitzer Zitrone  
¼ TL Muskatnuss



## Gemüse

250 g Spargel oder 100 g gefrostete Erbsen

## Zubereitung

- ◇ Hühnerbeine, Suppengrün, Salz, Pfeffer und ½ Lorbeerblatt garkochen. Nach 50 Minuten sollte sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen.
- ◇ Die Hühnerbeine zum Abkühlen aus der Brühe nehmen.
- ◇ Die Brühe durch ein Sieb gießen und beiseitestellen.
- ◇ Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden.

- ◇ 150 g Hühnerbrühe und 150 g Milch in einem Becher vermischen und beiseitestellen.



- ◇ Das Fleisch von den Hühnerbeinen lösen und in kleine Stücke schneiden.
- ◇ In einem kleinen Kochtopf 40 g Fett erwärmen.
- ◇ Sobald das Fett anfängt Blasen zu werfen, das glutenfreie Mehl in das Fett schütten.
- ◇ Mit einem Schneebesen das Mehl mit dem flüssigen Fett verrühren.

- ◇ Auf mittleren Herdstufe das Mehl mit dem Fett kochen „anschwitzen“
- ◇ Beim Anschwitzen ständig rühren.
- ◇ Nach ca. 30 Sekunden die gesamte Brühe/Milch auf die kochende Mehlmasse geben und kräftig rühren und aufkochen lassen.
- ◇ Spargel oder Erbsen in die kochende Sauce geben und 5 Minuten garen.
- ◇ Mindestens 5 Minuten Kochzeit unbedingt einhalten, damit das Mehl genügend durchgegart wird.
- ◇ Nach der Kochzeit das Hühnerfleisch zum Erwärmen in die Sauce geben.
- ◇ Das Frikassee mit 10 g Butter, geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einigen Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- ◇ Die restliche Hühnerbrühe ist 3 Tage im Kühlschrank haltbar.



Nur für private Nutzung Copyright Ulrike Bruschi 2021