

Frikassee

Index

Fisch	2
Huhn.....	6
Kalb & Lamm	28
Kaninchen & Schinken	36
PS.....	2
Vegetarisch.....	38

Inhaltsverzeichnis

Frikassee.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
PS.....	2
Fisch	2
Fischfrikassee.....	3
Fischfrikassee mit Pilzen	3
Rochenfrikassee mit Kapern (Bretagne)	4
Spargel - Fisch - Frikassee 2 Ei	5
Huhn	6
Blitz Frikassee	6
Bouillon und Frikassee	7
ein kleines Rezept mit Suppenhuhn.....	7
Feines Hühnerfrikassee.....	8
Frikassee Buntas 1 Eigelb	9
Frikassee vom Huhn 1 Eigelb	10
Frikassee von Huhn oder Taube	11
Frikassee von Hühnern 4 Eigelb	12
Hähnchenragout mit gebratenem Reis 2 Ei.....	12
Hühnerfrikassee.....	14
Hühnerfrikassee 2 Eigelb	15
Hühnerfrikassee 2 Eigelb.....	16
Hühnerfrikassee I 1 Eigelb	17
Hühnerfrikassee II 2 Ei.....	18
Hühnerfrikassee in Kohlrabi 2 Eigelb.....	18
Hühnerfrikassee Lindenstraße.....	19
Hühnerfrikassee mit Pfeffer	20
Hühnerfrikassee mit Reis 2 Eigelb	21
Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons 1 Eigelb	21
Hühnerfrikassee à la Lafer 2 Eigelb.....	22
Paprika Frikassee im Römertopf.....	23

Poularden - Frikassee à Latapie 1 Eigelb	24
Tofu gebraten mit Hühnerhaschee und Gemüse 1 Ei	25
Weißes Huhn	26
Würziges Hühnerfrikassee 1 Eigelb	26
Kalb & Lamm	28
Großmutter's Sonntagsessen	28
Kalbsfrikassee mit Frühlingsgemüse 2 Eigelb	29
Kalbsfrikassee 1 Eigelb	32
Kalbsfrikassee mit Möhren und Fleischklößchen	32
Kalbschnitzelchen mit Kapern	33
Spargel Frikassee mit Kalbfleisch	34
Steirisches Majoranschöpfernes	35
Kaninchen & Schinken	36
Kaninchenfrikassee	36
Schinken ,Champignon Frikassee 2 Eigelb	37
Vegetarisch	38
Eier- Frikassee 8 Ei	38
Eier- Frikassee mit Broccoli 6- 8 Ei	38

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 05.01.2005

Fisch

Fischfrikassee

ZUTATEN:

600 g Lengfischfilet
1 Zitrone; Saft
1 Zwiebel (50g)
1 Knoblauchzehe
40 g Butter oder Margarine
1/4 l Weißwein
1/4 l Milch
1/4 l Sahne
500 g grüner Spargel
3 El. Soßenbinder (Kartoffelmehl)
150 g Garnelenfleisch
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Fischfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und säuern. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett andünsten. Wein, Milch und Sahne zugießen. Geschälten Spargel in Stücke schneiden und in dem Sud ca. 5 Minuten kochen. Binden. Fisch und Garnelenfleisch zugeben, ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Abschmecken. Das Frikassee nach Wunsch in einem Gemüse-Reis-Ring servieren und mit Kresse garnieren.
Pro Person ca. 570 kcal (2390 kJ)
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Fischfrikassee mit Pilzen

Zutaten

1 kg Rotbarsch oder Seelachsfilet
4 EL Zitronensaft
Salz
250 g Champignons
1 Becher (150 g) Creme fraiche
5 EL Milch
2- 3 TL mittelscharfer Senf
frisch gemahlener, weißer Pfeffer
1 Pck. (300 g) TK-Erbesen
1 Bund Dill
Zitronenspalten zum Garnieren

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion: E: 52 g, F: 21 g, Kh: 14 g, kj: 2035, kcal: 486

1. Das Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Das Filet mit Zitronensaft beträufeln, trocken tupfen und mit Salz bestreuen.

2. Die Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Creme fraiche mit Milch und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den gewässerten Römertopf geben.

3. Fischwürfel, Champignons und Erbsen hinzufügen und mit Pfeffer bestreuen. Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben.

Ober /Unterhitze: etwa 200 IC

Heißluft: etwa 180 C

Gas: Stufe 3- 4

Garzeit: etwa 50 Minuten

4. Den Dill abspülen, trocken tupfen, hacken (etwas zum Garnieren zurücklassen) und vorsichtig unter das gare Frikassee heben. Das Frikassee mit dem zurückgelassenen Dill und Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp:

Dazu schmecken Salzkartoffeln und grüner Salat.

Gruß Inge EMF

Rochenfrikassee mit Kapern (Bretagne)

Portion/en: 4

1 1/2 kg Rochenflossen
; Salz

Für Den Court- Bouillon

1 Zwiebeln
1/2 Lauchstange
1 l ; Wasser
1 Bund Kräuter, bestehend aus:
1 ; Zweig Thymian
2 ; Stängel Petersilie

- 1 ; Lorbeerblatt
- 2 Ei Weißweinessig
- Muskatblüte; Macis

Für Die Sauce

- 40 g Gesalzene Butter
- 20 g Mehl
- 250 ml Muscadet; Weißwein
- 125 ml Doppelrahm
- ; Schwarzer Pfeffer
- 3 Ei Kapern

Fricassee de raie, Bretagne.

Die Rochenflossen säubern, salzen, mit Wasser bedecken und ein Tag abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Rochenflossen aus dem Wasser nehmen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Frisches Wasser mit Zwiebeln, Kräuterbündel, Essig, Salz und Muskatblüte zum Kochen bringen. Rochen hineingeben und bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Rochen und das Kräuterbündel herausnehmen, abtropfen lassen. Haut und Knorpel entfernen.

Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstreuen und kurz durchschwitzen lassen. Mit gut 1/4 Liter durchgeseihter Kochflüssigkeit (bei einer Zubereitung für 4 Personen) und Weißwein ablöschen. Doppelrahm zufügen, 8 bis 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Fischstücke in die Sauce geben und servieren.

Spargel - Fisch - Frikassee

2 Ei

- Zutaten für Portionen
- 1 kg Spargel, weißer , gekocht
 - 500 g Fischfilet (Seelachsfilet)
 - 300 ml Sahne
 - Salz und Pfeffer
 - 2 Ei(er)
 - 40 g Butter
 - 40 g Mehl
 - Zitronensaft

Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Im Mixer mit 100 ml Sahne pürieren, salzen, pfeffern und die Eier unterschlagen. Masse mit Semmelbrösel binden. Mit Esslöffel Nocken abstechen. Im heißen Fond vom zuvor gekochten Spargel ca. 10 Min. ziehen lassen. Herausnehmen. Butter erhitzen, Mehl einrühren.

375 ml Spargelfond angießen. Bei mäßiger Hitze sämig einkochen. 200 ml Sahne einrühren. 4-5 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Spargel in Stücke schneiden. Mit den Seelachsnocken in die Soße geben und erwärmen. Dekorativ anrichten, servieren.

22.5.02 Hobbyköchin CK

Huhn

Blitz Frikassee

für 4 Personen

Zutaten 2 Kohlrabi
½ l Hühnerbrühe
300 g Hühnerbrust
2 EL Zitronensaft
400 g Champignons
250 g TK-Erbesen
30 g Butter
30 g Weizenmehl
½ l Milch
50 g saure Sahne
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Kohlrabi putzen und in kleine Würfel schneiden. Hühnerbrühe erhitzen und Kohlrabi darin 10 Minuten kochen. Hühnerbrust heiß abwaschen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann die Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden und in der Brühe bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Champignons putzen (große halbieren) und mit den Erbsen zum Frikassee geben. Butter und Mehl glatt rühren und dazugeben, unterrühren, aufkochen. Milch ebenfalls dazugeben, nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer, Muskat würzen. Saure Sahne und gehackte Petersilie unterheben.

Bouillon und Frikassee

(Sendung vom 24. März 1995 WDR)

Für vier bis sechs Personen:

1 schönes Suppenhuhn,
1 - 2 Bund Suppengrün (je nach Größe),
500 g Petersilienwurzeln mit ihrem Grün,
je 1 TL Piment-, Wacholder- und Senfkörner,
1 EL Pfefferbeeren,
2 Lorbeerblätter,
Salz, Cayennepfeffer,
1 kleiner Wirsingkopf,
2 EL Anislikör (Pastis oder Pernod),
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch

1. Das Huhn wie üblich mit dem geputzten Suppengrün aufsetzen, die Petersilienwurzeln schälen und auf alle Fälle unzerteilt zufügen - sie werden bereits nach 20 bis 30 Minuten aus dem Topf gefischt, damit sie noch Biss behalten.

2. Die Gewürze in den Topf füllen, soviel Wasser angießen, dass alles bedeckt ist. Je nach Alter und Qualität des Huhns zwischen einer und zwei Stunden lang leise ziehen lassen, dann das Fleisch von den Knochen lösen, die Knochen und die Haut eine weitere Stunde auskochen.

3. Den Wirsingkopf entblättern, die Blätter in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken, damit sie ihre schöne, leuchtende Farbe behalten. In breite Streifen schneiden.

4. Für den Eintopf das Fleisch, die gewürfelten Petersilienwurzeln sowie die Wirsingblätter in eine Terrine füllen, die Brühe durch ein Sieb filtern, mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Anislikör abschmecken und kochend heiß darübergießen.

5. Das Petersiliengrün und den Schnittlauch fein schneiden und großzügig unterrühren.

6. Dampfend heiß in tiefen Tellern servieren.

Beilage: Frisches Weißbrot bzw. Baguette.

ein kleines Rezept mit Suppenhuhn

1 Bund Suppengrün
6-8 mittelgroße Kartoffeln
etwas frischer Blattspinat
ne Handvoll TK-Erbesen
frischer Meerrettich

1 Limette
Creme Fraiche

Suppengrün und Kartoffeln putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden

in einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen, das Gemüse unter gelegentlichem Rühren ein paar Minuten dünsten.

Das Huhn dazugeben und mit Hühner- oder Gemüsebrühe auffüllen, so dass das Huhn bedeckt ist, zum Kochen bringen, dann sofort auf niedrige Temperatur bringen und das ganze einfach nur blubbern lassen, ca. 1 Stunde, 5 Minuten vor Ende die Erbsen reintun, ganz kurz vor Ende, den Blattspinat dazugeben und quasi nur noch blanchieren.

das Huhn aus dem Topf nehmen, und das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden, wieder in den Eintopf geben und mit Pfeffer würzen

Den Eintopf in die Terrinen schütten

frisch geriebenen Meerrettich, mit Creme fraiche und dem Saft der Limette und etwas Salz vermischen.

Einen großzügigen Löffel über jeden Suppenteller gießen.

Genießen!

29.09.2004 00:38 , Zwergenkoch CK

Feines Hühnerfrikassee

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund (ca. 500 g) Suppengrün
1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1400 g)
Salz,
375 g Möhren
500 g tiefgekühlter weißer Spargel
100 g tiefgefrorene Erbsen
1 Glas (180g) Champignons
30 g Butter/Margarine
40 g Mehl
125 g Schlagsahne
Pfeffer,
Zitronensaft

1. Suppengrün grob würfeln. Hähnchen mit Wasser bedeckt aufkochen. 1 Teelöffel Salz und Suppengrün

zufügen und ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen.

2. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Spargel halbieren und zusammen mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Möhren geben. Champignons abtropfen lassen.

3. Hähnchen abtropfen und etwas abkühlen lassen. Fleisch von Haut und Knochen lösen und in große Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, auffangen, 750 ml abmessen.

4. Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Brühe unter Rühren angießen und aufkochen. Sahne zugeben. Würzig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gemüse abtropfen lassen, mit Fleisch und Pilzen in die Soße geben und erhitzen. Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden.

Oefchen

Frikassee Bunt

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1 große Poularde, küchenfertig

1 Liter Wasser

1 Bund Suppengrün

250 g Champignons

150 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Ei(er) davon nur das Eigelb

2 EL Milch

2 EL Crème fraîche

1 Lorbeerblätter

6 Pfeffer (Körner), weiß

½ TL Curry, Pulver

2 große Zwiebel(n)

40 g Mehl (Weizen)

Salz und Pfeffer

1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Poularde waschen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und evtl. abschäumen.

Suppengrün putzen, waschen, Zwiebel abziehen und beides mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zugeben.

das Huhn in etwa 1 1/4 Stunden gar kochen. Dabei muss es immer mit Wasser (heißes nachgießen) bedeckt sein.

Das fertiggekochte Huhn aus der Brühe nehmen und diese durch ein Sieb seihen.

Das Fleisch ohne Haut in große Würfel und die Möhre in kleine Würfel schneiden.

Für die Sauce: Zwiebel abziehen, fein würfeln und in zerlassener Butter glasig dünsten. Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und mitdünsten lassen. Currypulver und Weizenmehl darüber stäuben, mit Hühnerbrühe ablöschen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen (Klumpchen vermeiden).

5 Min. kochen lassen.

Spargelspitzen abtropfen lassen und mit den Erbsen zu Sauce geben. Ca. 3-5 Min. kochen lassen. Creme fraiche unterrühren, die Fleischstücke zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Eigelb mit Milch verschlagen, das Frikassee damit abziehen, nicht mehr kochen lassen und mit den Möhrenwürfeln und der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu passt Reis und Salat der Saison.

23.11.00 Sonja* CK

Frikassee vom Huhn 1 Eigelb

Portion: 4

- 1 Suppenhuhn; 1,5 kg
 - fleischiges, vorbereitet
- 2 l ; Wasser
- 2 Tl Salz
- 7 Pfefferkörner
- 1 Bd. Suppengrün;
 - Porree Stange,
 - Möhre, Sellerie,
 - Petersilienwurzel
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 3/4 l Hühnerbrühe
- 1 Eigelb
- 1/8 l Sahne
- 100 g Champignons; kleine
- 250 g Spargel; frisch, geschält
 - Zitronensaft; oder
 - Weißwein z. Abschmecken
- 1 Spur Zucker
- Salz
- 1 El Petersilie; gehackte

Das Suppenhuhn unter fließendem Wasser gründlich waschen. Das Wasser im Topf zum Kochen bringen, salzen, das Huhn und die Pfefferkörner hineingeben und alles zum Kochen bringen.

Bei milder Wärme das Huhn etwa 90 Minuten kochen (im Schnellkochtopf ca. 25 bis 30 Minuten).

In der Zwischenzeit das Suppengrün putzen. Die Porreestange der Länge nach halbieren, auseinander klappen und unter fließendem Wasser waschen. Das restliche Gemüse (Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel) schälen und alles klein schneiden.

Suppengrün in die Hühnerbrühe geben und alles weich kochen. (Im Schnellkochtopf etwa acht Minuten vor Ende der Garzeit begeben). Nach dem Kochen das Hühnerfleisch von Knochen und Haut befreien und das Fleisch in mundgroße Stücke schneiden.

Aus Fett, Mehl und Hühnerbrühe eine helle Einbrenne bereiten, gut durchkochen lassen und das in Sahne verquirlte Eigelb darunter rühren. Zuletzt das Fleisch und die geschälten und kleingeschnittenen Spargel und die Champignons in die Sauce geben, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Wein oder Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Das Frikassee mit Petersilie bestreut zu körnig gekochtem Reis servieren.

Tipp! Als kleinen Farbtupfer gebe ich in die Sauce noch eine Handvoll TK- Erbsen.

Frikassee von Huhn oder Taube

Man schneidet die jungen Hühnchen in 4 Teile, die Tauben nur einmal der Länge nach durch, setzt sie mit etwas Salz und frischer Butter fest zugedeckt auf schwaches Feuer, legt sie nach einer Weile auf die andere Seite und fügt nach ½ Stunde kochende Bouillon, einige Zitronenscheiben ohne Kerne, etwas Muskatblüte und fein gestoßenen Zwieback hinzu und lässt sie zugedeckt langsam kochen, doch dürfen sie nicht zu weich werden. ¼ Stunde vorher gibt man folgende Zutaten ins Frikassee:
Midder (Kalbsmilch),
gefüllte Krebsnasen,
Morcheln,
Spargelköpfe und Saucischen.

Beim Anrichten fügt man in Bouillon gekochte Weißbrotklößchen, ferner Austern, Krebschwänze und Krebsbutter zu. Die Sauce wird mit einigen Eidottern abgerührt. Nach Belieben kann man beim Kochen statt des gestoßenen Zwiebacks ein wenig Schwitzmehl zum Fleisch geben. Recht fein angerichtet wird diese Schüssel mit Schnitten von Blätterteig garniert.

Frikassee von Hühnern 4 Eigelb

Für 1 Portionen

Zutaten

2 Frische Hühner
250 g Butter
160 ml Weißwein
Sardellen

4 Eidotter

Zitronensaft
Champignons
Salz und Pfeffer

Hühner kochen. Am nächsten Tag in mundgerechte Stücke zerteilen. In Butter von beiden Seiten anschmoren. Brühe zugießen und 90 Min. köcheln lassen. Soße abgießen, mit Weißwein eine Weile verkochen lassen. Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen. Gehackte Sardellen und Eidotter unter rühren und über die Hühner gießen. Zitronensaft und Pilze dazu, würzen.

Hähnchenragout mit gebratenem Reis 2 Ei

Rezept für 4 Personen

Hähnchenragout

1 Maishähnchen
0,5 Ingwerknolle
3 Stangen Zitronengras
2 Schalotten, halbiert
40 ml Sesamöl
1 Knoblauchknolle, halbiert

1 x Schale einer Limone
Koriander aus der Gewürzmühle
3 EL Sojasauce
1 Chilischote, geviertelt und entkernt
5 Thymianzweige
30 ml Sesamöl
100 ml Pflaumenwein
100 ml Weißwein
500 ml Geflügelbrühe
120 ml Sahne
50 g kalte Butter, gewürfelt
1 Mango, geschält und gewürfelt

Das Maishähnchen in seine Teile zerlegen. Den Ingwer und das Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit den Hähnchenteilen in eine Schüssel legen. Das Ganze mit den Schalotten, 40 ml Sesamöl, Knoblauch, Limonenschale, Koriander, Sojasauce, Chili und Thymian marinieren, luftdicht verschließen und kalt stellen.

30 ml Sesamöl in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenteile aus der Marinade nehmen, abtropfen und von allen Seiten gut anbraten. Die Zutaten der Marinade ohne Flüssigkeit begeben, kurz mitbraten, mit der Marinade aufgießen und Pflaumenwein und Weißwein zugießen. Etwas einkochen lassen und mit Geflügelbrühe auffüllen, so dass die Hähnchenteile nicht ganz bedeckt sind. Im vorgeheizten Backofen bei 180 C offen ca. 1 Stunde schmoren lassen.

Danach die Haut vom Hähnchen abziehen, das Fleisch ablösen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren. 120 ml Sahne begeben und um 1/3 einkochen lassen. Mit den kalten Butterwürfeln aufmixen, das Hähnchenfleisch zufügen und die in Würfel geschnittene Mango als Einlage in die Sauce geben..

Gebratener Reis

20 g Butter
50 g Karotten
50 g Sellerieknolle
1-2 EL Sojasauce
300 g Basmatireis, gekocht
100 g Frühlingszwiebeln
Salz
Chili aus der Gewürzmühle

2 Eier

0,5 EL Korianderkraut

Korianderblättchen für die Dekoration

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Sellerie schälen und in sehr feine Streifen schneiden. In der Pfanne kurz anbraten, mit Sojasauce ablöschen. Den Reis begeben und alles gut braten. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls begeben. Alles einmal durchschwenken. Mit Salz und Chili abschmecken. Die Eier verquirlen, das Korianderkraut hacken. Die Eier zum Reis geben, etwas braten lassen, das Korianderkraut untermengen.

Das Hähnchenragout mit dem gebratenen Reis anrichten und mit Korianderblättchen dekorieren.

Oefchen

Hühnerfrikassee

Portionen: 2

Zutaten:

½ Hähnchen, frisch (ca. 550g)

100g Suppengemüse (Sellerie, Porree, Karotte)

20 g Butter oder Margarine

20 g Weizenmehl

375 ml entfettete Hühnerbrühe

30 g Kondensmilch 7,5 % (3 EI)

Salz, Muskatnuss

150 g Champignon aus der Dose

Zitronensaft

Zubereitung: Das halbe Hähnchen in kochendes Salzwasser geben und zusammen mit dem geputzten und kleingeschnittenen Suppengemüse weich kochen. Das Hähnchen nach dem Kochen häuten, entbeinen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe entfetten (geht am besten, wenn das Fleisch einen Tag vor dem Verzehr gekocht wird und die Brühe kalt gestellt war). Für die Soße das Fett zerlassen und das Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Die Brühe unter weiterem Rühren hinzugießen und die Soße ca. 10 Minuten kochen lassen. Danach mit Salz und wenig Muskat abschmecken. Die Champignon eventuell halbieren und zusammen mit den Fleischstücken zu der Soße geben. Das Frikassee mit Zitronensaft und Kondensmilch verfeinern.

Bemerkung:

Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln, Spargelgemüse oder Salat

Nährwert:

32 g Eiweiß

24 g Fett

11 g Kohlenhydrate
402 Kilokalorien

Eine gleich große Portion Hühnerfrikassee aus Suppenhuhn zubereitet und mit Sahne verfeinert enthält ca.: 50 g Fett.

Fetteinsparung: 26 g

Hühnerfrikassee

2 Eigelb

Chicken à la King

Zutaten für Portionen

- 1 Hähnchen, küchenfertig (ca. 1,5 kg)
- 1 EL Pfeffer - Körner, schwarz
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g Champignons
- 1 Paprikaschote(n), grün, klein
- 4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 200 g Sahne
- Salz
- Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
- Paprikapulver, edelsüß
- 2 Ei(er), davon das Eigelb
- 1 Chilischote(n), kleine, frische, rote, mittelscharfe
- 3 EL Sherry, trocken

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen waschen, in einen Topf legen und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Pfefferkörner und Lorbeer dazugeben. Wasser aufkochen, das Hähnchen halb zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen.

Hähnchen aus der Brühe heben, von Haut und Knochen befreien und in Streifen schneiden. Brühe durchsieben und ca. 300 ml davon abmessen.

Pilze waschen und in dünne Scheiben schneiden, Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten.

Das Gemüse mit dem Mehl bestäuben, kurz weiterbraten, dann nach und nach die 300 ml Brühe und die Sahne einrühren. Aufkochen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 6 Min. köcheln lassen. Hühnerfleisch dazugeben und erhitzen.

Etwas Sauce aus dem Topf in eine Schüssel geben und mit den Eigelben verrühren, dann zurückgießen und noch mal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Chilischote entkernen, waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Mit dem Sherry unter das Frikassee rühren und pikant abschmecken.

17.10.02 Romonu CK

Hühnerfrikassee 2 Eigelb

Chicken à la King

Zutaten für Portionen

- 1 Hähnchen, küchenfertig (ca. 1,5 kg)
- 1 EL Pfeffer - Körner, schwarz
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g Champignons
- 1 Paprikaschote(n), grün, klein
- 4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 200 g Sahne
- Salz
- Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
- Paprikapulver, edelsüß
- 2 Eigelb
- 1 Chilischote(n), kleine, frische, rote, mittelscharfe
- 3 EL Sherry, trocken

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen waschen, in einen Topf legen und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Pfefferkörner und Lorbeer dazugeben. Wasser aufkochen, das Hähnchen halb zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen.

Hähnchen aus der Brühe heben, von Haut und Knochen befreien und in Streifen schneiden. Brühe durchsieben und ca. 300 ml davon abmessen.

Pilze waschen und in dünne Scheiben schneiden, Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten.

Das Gemüse mit dem Mehl bestäuben, kurz weiterbraten, dann nach und nach die 300 ml Brühe und die Sahne einrühren. Aufkochen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 6 Min. köcheln lassen. Hühnerfleisch dazugeben und erhitzen.

Etwas Sauce aus dem Topf in eine Schüssel geben und mit den Eigelben verrühren, dann zurückgießen und noch mal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Chilischote entkernen, waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Mit dem Sherry unter das Frikassee rühren und pikant abschmecken.

17.10.02 Romonu CK

Hühnerfrikassee I 1 Eigelb

1 junges Huhn auch Suppenhuhn

zum Sud

Wasser

Salz

1 Suppengrün

einige Pfefferkörner

2 EI Butter / ungehärtete Margarine

2 EI Mehl (Buchweizen/Mais)

Pfeffer f a M

Zitronensaft

1 Schuss Weißwein

2 EI Rahm

1 Eigelb

Nach Belieben

Kleine Dose Champignon

Kapern

Spargelabschnitte oder Bananenscheiben

Das kochfertige Huhn zerlegen, in den kochenden Sud geben, so das es eben bedeckt ist, + bei gelinder Hitze weich kochen.

Ich habe es 20- 30 min, ganz, nur aufgeschnitten, in einem flachen Schnellkochtopf, wo ich unten im Topf, das Grünzeug, rein tat.

Ein wenig abkühlen lassen, das Huhn ausgezogen , in Mundgerechte Stücke geschnitten.

Aus Margarine + Mehl eine helle Einbrenne machen (wird mehr Fett gebraucht) kalt ablöschen + ca 500 ml der abgeseihten aufgießen (vom Schnellkochtopf reicht die Flüssigkeit nicht, da es aber konzentriert ist, kann man es mit Wasser auffüllen), gut durch kochen, zart würzen, mit etwas Zitronensaft + Weißwein abschmecken + mit dem in Sahne verrührten Eigelb binden (nicht mehr aufkochen)

Auf gekochten körnigen Naturreis die Fleischstücke, packen/legen, + mit der Soße übergießen , servieren

24.12.03

Hühnerfrikassee II

2 Ei

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Eier

5 g Pflanzenmargarine

400 g Naturreis, gekocht

205 g Spargel, Konserve

1 TL Klare Gemüsebrühe

150 g Hähnchenbrust

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen. Hähnchenbrust in Stücke schneiden und in 5 g Margarine (ca 1 TL) braten. Den TL Gemüsebrühe mit Wasser aufgießen, so dass es 1 normale Kaffeetasse ergibt. Die Eier in die Gemüsebrühe schlagen und verrühren (Eierstich). Den Spargel in Stücke schneiden und zu der Gemüsebrühe geben. Die gebratene Hähnchenbrust und den Reis untermengen und nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen (Vorsicht mit Salz, da durch Gemüsebrühe schon salzig).

Nährwerte pro Portion: 458 kcal, 10,8g Fett, 21,22 Fett %

Hühnerfrikassee in Kohlrabi

2 Eigelb

Dauer: 30 min.

Kalorien: 280 kcal

Fett: keine Angaben g

Zutaten:

4 Kohlrabi,

400 g Hühnerbrustfilet,

150 g Champignons,

500 ml Hühnerbrühe (Instand),

2 Eigelb,

3 EL Sahne,

1 EL Mehl,

1 EL Butter,

3 EL Weißwein,

2 EL Zitronensaft,

Salz, Pfeffer,

Schnittlauch

Zubereitung: Kohlrabi schälen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Etwa 25 Minuten in der Brühe garen, dann herausnehmen, Brühe aufbewahren und warm halten. Filets in Salzwasser 20 Minuten garen, heraus-

nehmen, würfeln. Butter erhitzen, Mehl anschwitzen und mit 375 ml der Brühe ablöschen. Einkochen und mit Zitronensaft, Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons in feine Streifen schneiden und mit dem Fleisch in der Sauce und erhitzen. Eigelbe mit Sahne verrühren und unter die Sauce heben, dabei nicht mehr kochen lassen. Die Kohlrabi mit Frikassee füllen und mit restlichem Frikassee angerichtet servieren.

Hühnerfrikassee Lindenstraße

Zutaten

- 1 Suppenhuhn; vom Land
- 2 Bd. Suppengemüse; Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebel, etc.
- 2 El Butter
- 2 El. Mehl
- 1 Pk. Sahne
- ½ l Hühnerbrühe
- ; Salz
- Weißer Pfeffer; f.a.d.M.
- 5 El. Meerrettich; frisch gerieben
- 4 El. Zitronensaft
- 3 Tl. Honig

Zubereitung

Das Suppengemüse säubern und in grobe Stücke schneiden. Das Suppenhuhn waschen und säubern und in einem großen Topf zusammen mit dem Suppengemüse geben, mit Wasser bedecken, salzen und aufkochen lassen.

Danach bei kleiner Hitze ca. zwei Stunden köcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Brühe durch ein feines Sieb in ein Gefäß gießen und beiseite stellen.

Das abgekühlte Huhn zerteilen, Haut abziehen und wegwerfen (oder der Katze ;-) geben) Das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl reinrühren. Kurz anschwitzen lassen, dabei immer rühren. Unter Rühren langsam die Sahne zugeben. Kurz auf köcheln lassen und die Brühe unter Rühren zugeben. Salzen und pfeffern.

Nun den frisch geriebenen Meerrettich einrühren und unter Rühren den Zitronensaft zugeben. Den Honig einrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ein köcheln lassen, bis die Sauce sämig geworden ist. Jetzt die kleingeschnittenen Fleischteile zugeben, verrühren und kurz anwärmen.

Zusammen mit körnig gekochtem Reis servieren.

Als Vorspeise gab es Feldsalat mit roter Beete und Nüssen - lecker :-9

Hühnerfrikassee mit Pfeffer

- 1 Zwiebel
 - 80 g Knollensellerie
- 1 Möhre
- 2 Öl (z.B. Keimöl)
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 1/2 TI Speisestärke
- 400 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 3 Weißwein, evtl. mehr
- 1 TI Calvados
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Zitronenschale unbeh.
- 2 Schlagsahne, evtl. mehr
- 1 TI Pfeffer, grüner
- 100 g Champignons, frische
- 1 Soßenbinder, heller
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 60 g Basmatireis

Zwiebel, Sellerie und Möhren putzen, sehr fein würfeln und im Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Fleisch würfeln, salzen und mit Speisestärke bestäuben.

Zum Gemüse geben und kurz andünsten, ohne dass es Farbe annimmt. Mit Brühe, Wein und Calvados ablöschen. Lorbeerblatt, ungeschälten Knoblauch und die Zitronenschale dazugeben, zugedeckt 15 - 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Lorbeer, Knoblauch und Zitronenschale herausnehmen.

Sahne, die Pfefferkörner und die geputzten, geviertelten Champignons dazugeben und 2 Min. mit dem Soßenbinder kochen lassen. Zugedeckt bei ausgeschalteter Kochstelle 5 Min. ziehen lassen.

Schnittlauch in Stifte schneiden und vor dem Servieren überstreuen. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und dazu servieren.

: Zubereitungszeit
: 45 Minuten

Pro Person ca. : 380 kcal

Pro Person ca. : 1520 kJoule

Hühnerfrikassee mit Reis 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen:

Huhn entbeinen, Haut ablösen, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Aus

40 g Butter und 40 g Mehl Einbrenne zubereiten, mit 1/2 l Hühnerbrühe ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen.

1 Dose Champignons zusammen mit dem Hühnerfleisch und

1 Dose Spargelstücke zufügen und nochmals erhitzen.

2 EL Weißwein, 4 EL Sahne sowie

2 Eigelb verquirlen und die Soße legieren. Als Beilage

180 g Reis mit 1 TL Salz, Curry, garen, in eine Ringform drücken, stürzen und das Frikassee in die Mitte füllen.

Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons 1 Eigelb

Zutaten

1 Poularde; 1,3 kg

2 l ; Salzwasser

500 g Spargel

20 g Fett; (1)

250 g Champignons

10 g Fett; (2)

Salz

Pfeffer

150 g Erbsen; (TK)

40 g Mehl

70 g Butter

1/2 l Hühnerbrühe

1/8 l Sahne

Salz

Pfeffer

Zucker

1 El. Zitronensaft

2 El. Sherry; oder etwas mehr

1 Eigelb

Petersilie

Zubereitung

Poularde in Salzwasser eine Stunde leise offen kochen lassen.

Spargel schälen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in wenig Salzwasser mit Fett (1) 15 Min. garen.

Champignons putzen, vierteln, in Fett (2) dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, salzen, pfeffern.

Erbsen zugeben und kurz dünsten.

Poularde aus der Brühe nehmen, Fleisch ablösen, häuten, in kl. Stücke schneiden.

Mehl in Butter anschwitzen, Hühnerbrühe und Sahne zugießen. 10 Min. leise kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Sherry würzen.

Eigelb unterrühren. Sauce nicht mehr kochen.

Fleisch und Gemüse zugeben. Mit Petersilie bestreuen.

Hühnerfrikassee à la Lafer 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1 Poularde, (Maispoularde, 1,5 kg)

1 große Zwiebel(n)

500 g Suppengemüse

2 Lorbeerblätter

3 Stiel/e Liebstöckel

4 Wacholderbeeren

1 EL Pfeffer - Körner, weiße
Salz

60 g Butter

40 g Mehl

¼ Liter Wein, weiß

250 g Champignons

Pfeffer, aus der Mühle

3 Tomate(n)

300 g Erbsen, TK

2 EL Kapern

100 ml Schlagsahne

2 Ei(er), davon das Eigelb

2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Poularde in kochendem Wasser blanchieren, in so viel kaltem Wasser aufsetzen, dass sie eben bedeckt ist.

Die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in einer Pfanne trocken rösten. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln. Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeer, Liebstöckel, Wacholder, Pfefferkörner und Salz zur Poularde geben. Die Poularde bei milder Hitze 40 Minuten leise kochen lassen. Die Poularde aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, auch abkühlen lassen. Die Poularde zerteilen, dabei Haut und Fett entfernen. Die Fleischstücke in 2 cm große Würfel schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

40 g Butter im Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 1/2 l Geflügelbrühe und Weißwein zugießen, in 10 Minuten unter Rühren etwas einkochen. Champignons putzen und vierteln. Restliche Butter erhitzen. Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Die Tomaten brühen, häuten, achteln und

dabei entkernen. Fleisch und Pilze in der Sauce aufkochen. Die Hitze zurückschalten. Erbsen, Tomaten und Kapern in der Sauce erwärmen. Sahne mit Eigelb verquirlen, das Frikassee damit legieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gehackte Kräuter unterrühren. Dazu passen Bandnudeln.

28.2.03 Angie17 CK

Paprika Frikassee im Römertopf

Zutaten:

- 2 Hühnchen (je 800-1000g)
- 100 g Speck, geräuchert
- 1/2 Zwiebel
- 1/4 l Würfelbrühe
- 1/4 l Sahne
- 1 Ei Mehl
- 1 Ei Zitronensaft
- 1 Ei Petersilie, gehackt
- 1/2 Tl Salz
- 1 Tl Paprika, edelsüß (evtl. mehr)

Geflügel in Portionen scheiden, salzen und jedes Stück in Paprikapulver walken, (keinesfalls scharfen Paprika verwenden!). Dünne Speckscheiben in der Pfanne goldbraun braten. Damit den Boden des gewässerten Römertopfes auslegen. Die Geflügelstücke, die geriebene Zwiebel und die Würfelbrühe zugeben. Römertopf schließen und das Huhn in ca. 90 min bei 200 Grad.

Gar schmoren. Mit frischer Sahne und Zitronensaft verfeinern, mit Mehl binden. Das fertige Gericht mit geriebenen Käse bestreuen und noch ca. 10 min in der Rohre überbacken.

Beilagen: Reis, Salzkartoffeln, Pommes frites, Toast

Variationen:

- Erbsen und/oder Blumenkohl gar kochen und unter das fertige Frikassee heben 200 g geschnittene Rinderpökelsprague in den letzten 10 min mitziehen lassen Frikassee mit Tomatenmark abschmecken

erfasst: E. Hofmann. 05.01.99

Poularden - Frikassee à Latapie 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Poularde, (1,2 kg)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Möhre(n)
- ¼ Knolle/n Sellerie
- ½ Lorbeerblätter
- 1 Zweig/e Thymian
- Butter, für die Pfanne
- ½ Zitrone(n) (Saft)
- Salz
- Pfeffer, gemahlener weißer
- 250 ml Wein, weiß
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 125 ml süße Sahne
- 1 TL Speisestärke

1 Eigelb

- 1 TL Pfeffer - Körner, grüne

ZUBEREITUNG

Einen Römertopf wässern (wer keinen hat kann das Gericht auch im normalen Topf zubereiten, s.u.).

Zwiebel, Möhre und Sellerieknolle putzen und grob zerteilen. In einem Topf etwas Butter zerlassen, das Gemüse mit dem Lorbeerblatt und dem Thymian hinzugeben und 5 Minuten andünsten. In der Zwischenzeit die Poularde waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Römertopf abtrocknen. Mit dem Gemüse befüllen, die Poularde draufsetzen. Im Backofen bei 180 Grad 1 Stunde garen.

Tipp: Wer keinen Römertopf hat nimmt einen ausreichend großen Topf, setzt die Poularde darin auf das Gemüse und dünstet sie zugedeckt auf dem Herd bei schwacher Hitze ebenfalls 1 Stunde.

Paprika in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, in 3 EL Wasser 5 Minuten kochen, abgießen.

Die Poularde enthäuten, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücken schneiden.

Das Lorbeerblatt und den Thymianzweig aus der Brühe entfernen. Die Brühe mit dem Brühgemüse im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Sahne, Eigelb und Speisestärke verquirlen. Die pürierte Brühe evtl. nochmals erhitzen, mit der verquirlten Sahne binden, dabei nicht mehr kochen lassen da sonst das Eigelb ausflockt.

Paprika und Pfefferkörner in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poulardenstücke hinzugeben.

Dazu passt Reis.

Das Rezept hat seinen Namen von seinem Erfinder, dem ehemaligen Küchenchef "Latapie" des Hotels "Negresco" in Nizza. Für meinen Gebrauch habe ich es ein wenig abgewandelt. So pürierte Latapie das Gemüse nicht, sondern seigte die Brühe einfach nur durch. Auf "meine" Art schmeckt mir die Soße jedoch besser, da sie wesentlich cremiger ist.

27.9.02 Tanit CK

Tofu gebraten mit Hühnerhaschee und Gemüse 1 Ei

Zutaten

4 Shiitake Pilze
300 g Tofu
100 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
1 Ei
1 Tl. Zucker
3 El. Sojasauce
2 El. Sake; trockener Sherry
1 El. Öl
100 g Hühnerfleisch; gehackt
1 Tl. Ingwer; gerieben

Zubereitung

VORBEREITUNG: 1. Die Pilze 15 min. in warmen Wasser einweichen, dann abtropfen lassen, etwas ausdrücken, die Stiele herausdrehen und die Köpfe in feine Streifen schneiden.

2. Tofu mit einer Gabel in große Stücke zerteilen, in ein Sieb geben und gründlich abtropfen lassen.

3. Die geschälten Möhren in streichholzgroße Stifte, die geputzten Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden. Das Ei leicht verquirlen.

4. Zucker, Soja Sauce und Sake verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat.

ZUBEREITUNG: 1. Das Öl in einer tiefen Pfanne bei starker Hitze rauchheiß werden lassen. Hühnerfleisch und Ingwer darin unter Rühren anbraten, bis das Fleisch ganz und gar Farbe genommen hat. Die Hitze reduzieren Möhren und Pilze in die Pfanne geben und alles noch 3 Minuten braten.

2. Tofu zufügen und alles vom Boden her vorsichtig vermischen, dabei den Tofu nicht zu sehr zerkleinern.

3. Die Sojasaucenmischung in die Pfanne geben, die Frühlingszwiebeln zufügen und alles vorsichtig, aber gründlich verrühren. Zum Schluss das Ei einrühren und stocken lassen.

SERVIEREN: Das Gericht kann sofort heiß oder auf Zimmertemperatur abgekühlt aufgetragen werden.

Gut passt dazu Reis.

Weißes Huhn

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Huhn (Suppenhuhn 1 kg)
- 3 Möhre(n)
- 1 Porree
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Wurzel/n Petersilie
- 1 kleinen Sellerie
- Lorbeerblätter
- 3 EL Mehl
- 250 g süße Sahne
- 100 g Käse, mild
- ½ Zitrone(n), den Saft davon
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Butter
- Wacholderbeeren

ZUBEREITUNG

Suppenhuhn mit den Wurzelgemüse und Gewürzen gar kochen. Aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen. Hühnerfleisch von den Knochen befreien und in mundgerecht Stücke zerpfücken.

Aus dem Mehl und der Butter eine Mehlschwitze bereiten, mit der Hühnerbrühe ablöschen und unter Rühren so lange Brühe hinzugeben, bis die Soße Kondensmilchcharakter hat. Die süße Sahne hinein rühren und vorsichtig mit dem Saft der Zitrone nach Geschmack abschmecken. Salzen und Pfeffern, das Hühnerfleisch hinzugeben.

Dazu serviere ich breite Nudeln oder Reis.

15.1.02 Matti CK

Würziges Hühnerfrikassee 1 Eigelb

Zutaten für Portionen

- 1.2 kg Hähnchen (1 Stück)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Lorbeerblätter, klein
- 8 Körner Pfeffer, schwarz

Salz
200 g Champignons
2 EL Öl
580 ml Spargel, aus dem Glas
1 Bund Schnittlauch
40 g Butter
40 g Mehl
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft
5 ml Wein, weiß, trocken
1 EL Kapern

1 Eigelb

Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen und eventuell schälen. Sellerie würfeln. Die Möhren halbieren und den Porree in Stücke schneiden. Das Hähnchen waschen.

Hähnchen, Suppengrün, Zwiebel, Lorbeer, Pfefferkörner, Salz und 1,5 Liter Wasser aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Champignons putzen und halbieren. Öl erhitzen. Pilze darin anbraten und herausnehmen. Spargel abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Hähnchen aus der Brühe heben. Brühe durch ein Sieb gießen. Möhren nach belieben mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. 750 ml Brühe abmessen. Das Hähnchen von Haut und Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf zerlaufen lassen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Wein abschmecken.

Hähnchenfleisch mit Pilzen, Kapern, Möhren und Spargel in der Soße erhitzen. Eigelb mit 3 Esslöffel der Soße verquirlen und vorsichtig in das Frikassee rühren. Dabei nicht mehr kochen lassen. Frikassee mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt am besten Reis.

12.06.02 Bienlein CK

Kalb & Lamm

Großmutter's Sonntagsessen

Kalbsfrikassee mit Frühlingsgemüse

Vielleicht muss man ja heutzutage den jungen Leuten erklären, was ein Sonntagsessen ist. In diesen Zeiten, in denen man sich allenfalls am Sonntag mit seiner Familie zum Brunch um den Tisch versammelt, sind sie ein bisschen in Vergessenheit geraten. Also etwa so:

„Früher, liebe Kinder, da gab es am Sonntag immer was ganz Besonderes zu essen. Da konnte man sich die ganze Woche über drauffreuen. Punkt zwölf standen die dampfenden Schüsseln mit dem Lieblingsessen auf dem Tisch. Und alle waren glücklich ... Denn es handelte sich immer um Gerichte, die Zeit brauchten, damit die Mutter ausreichend viel Liebe einarbeiten konnte.“

Genau solch ein Gericht ist ein Kalbsfrikassee, nach allen Regeln der Kunst zubereitet. Was durchaus ein wenig Zeit kostet, aber schließlich ist man ja nicht die gesamte Garzeit damit beschäftigt. Das Gericht ist nämlich im Grunde ziemlich einfach und sichert einem mit verblüffend wenig Aufwand ein Höchstmaß an Bewunderung.

Frikassee oder Ragout? Beim Frikassee wird das Fleisch gekocht und man gewinnt dadurch die Basis für eine sanfte Sauce. Für ein Ragout indes wird das Fleisch zu Beginn angebraten. So entstehen völlig andere Geschmacksmuster, die man übrigens auch sehen kann: Beim Ragout wird die Sauce durch die Röststoffe, die beim Anbraten entstehen, dunkel, was man gern noch obendrein mit Tomatenmark und mitgeröstetem Gemüse verstärkt. Beim Frikassee hingegen bleibt die Sauce hell, sie wird mit Sahne und meist zusätzlich mit Eigelb gebunden, was ihr eine unnachahmliche Seidigkeit verleiht.

Natürlich gehören dazu auch die entsprechenden Beilagen: Zu einem Frikassee mit seiner köstlichen Sauce passen am besten feine Nudeln oder besser noch Spätzle, mit denen man sie zum Mund transportieren kann. Und wenn schon Sonntag ist, dann am liebsten selbst gemacht.

Das richtige Fleisch

Wir nehmen Kalbfleisch (man könnte auch Geflügel nehmen), ein zartes, helles Fleisch, das sich für Frikassee's gut eignet. Und zwar ein Stück, das auch nach dem Kochen noch saftig bleibt. Es muss also durchwachsen

sein, damit die gallertartigen Stoffe sich auflösen können und das Fleisch mit Saft durchziehen - ein Stück aus der Schulter ist geeignet, der flache Bug, die Schulternaht. Es könnte auch die Haxe genommen werden und die fleischige Brust. Am besten ist sogar eine Mischung aus allem.

Sendung vom 9. Mai 2003 WDR

Kalbsfrikassee mit Frühlingsgemüse 2 Eigelb

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eine Mischung aus dreierlei verschiedenen Stücken vom Kalb sorgen dafür, dass die Würfel unterschiedlichen Biss und Schmelz haben. Am besten lässt man sich dafür vom Metzger Brustspitzen (ihr Knorpel gibt der Sauce Stand), Brustfleisch und ein schön durchwachsenes Stück vom Hals oder aus der Schulter herrichten.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1,5 kg Kalbfleisch
- $\frac{3}{4}$ l Wasser (knapp)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
- 4 El Butter
- 1 Zitrone
- 2 Petersilienzweige
- 1 dünne Lauchstange
- 5 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 EL Mehl (gehäuft)
- 125 g Sahne

2 Eigelb

- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Worcestershiresauce

Außerdem:

- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel

junge Erbsen (entweder zwei Hand voll Schoten oder 1 Tasse ausgepalt)
1 Tasse Blumenkohlröschen, eventuell auch Broccoliröschen (insgesamt eine kleine Schüssel geputztes Gemüse, das dem Gericht Farbe und Biss geben wird, von allem, was der Markt gerade bietet)

Salz
Petersilie
Kerbel
eventuell Estragon

Das Fleisch in große Würfel schneiden, etwa 4 bis 5 Zentimeter Kantenlänge. Fett und Flachsen auf keinen Fall entfernen! Allerdings die Knorpelteile und solche mit Knochen versehenen Stücke zunächst in den Topf geben. Zwiebel, Möhren und Sellerie schälen, aber nicht zerkleinern und ebenfalls in den Topf legen, in dem bereits sanft 2 Esslöffel Butter geschmolzen sind. (So kann man sie später leichter herausfischen. Dann werden sie akkurat gewürfelt und zusammen mit dem übrigen Gemüse wieder ganz zum Schluss zugefügt.) Alles mit Wasser knapp bedecken. Petersilie, die längs aufgeschlitzte Lauchstange sowie die Lorbeerblätter zufügen, außerdem die Pfefferkörner und einen etwa gestrichenen Teelöffel Salz. Außerdem die dünn abgeschnittene Zitronenschale und den Saft einer halben Zitrone. Nunmehr alles langsam zum Kochen bringen, dann erst den Deckel auflegen und etwa 1 Stunde leise wallend vorkochen.

In diesen aromatischen Sud schließlich die Fleischwürfel betten, das weich gekochte Wurzelgemüse zuvor jedoch herausfischen und beiseite stellen.

Jetzt darf das Fleisch nicht vollkommen im Sud versinken, es sollte mindestens 1 Zentimeter herausragen, sonst haben wir anschließend zu viel dünne Sauce - lieber etwas einkochen, bevor die Fleischwürfel zugefügt werden. Sie sollen zugedeckt unter dem Siedepunkt leise mindestens 1 gute Stunde, ruhig auch 1½, ziehen. Und wenn die Fleischwürfel von besonders vielen Sehnen durchzogen sind, dürfen sie sogar 2 Stunden gar ziehen. Sie sollen ja geradezu schmelzen und dem Fleisch Saft und Kraft geben. Übrigens: Falls zu viel Flüssigkeit verdampft, ist die Hitze zu stark, also regulieren und eventuell wieder auffüllen.

In der Zwischenzeit die Gemüse für die Einlage vorbereiten: Spargel putzen, Erbsen palen, Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen, Kräuter von den Stielen zupfen. In Salzwasser nach Garzeiten getrennt bissfest garen. Die Kräuter fein schneiden. Das Mehl mit der restlichen Butter verkneten.

Tipp: Diese so genannte „beurre manié“ oder Mehlbutter kann man übrigens auch gut auf Vorrat machen. In kleinen Portionen - Würfel etwa von der Menge eines guten Esslöffels - hält sie sich im Tiefkühlfach bestens und gibt den Saucen einen angenehmeren Geschmack als der gekaufte Saucenbinder. Sie gibt ihr obendrein Glanz.

Sobald das Fleisch zart genug ist, die Kräuter und knorpelige Teile oder Knochen entfernen (Achtung: Es gibt Fans, die traurig sind, wenn sie nichts davon abbekommen. Deshalb auf keinen Fall wegwerfen, sondern erst einmal fragen wer so etwas mag!). Die Mehlbutter in den Sud rühren und 2 Minuten leise köcheln, bis sie bindet. Dabei immer wieder am Topf rütteln, damit die Flüssigkeit sich gründlich mischt. Nicht mit dem Kochlöffel rühren, sonst zerfällt womöglich das Fleisch in Fasern.

Schließlich eine Tasse davon abnehmen, mit Sahne und Eigelb verquirlen und in den Topf rühren. Der Sauce damit nunmehr die endgültige Bindung geben. Dafür die Flüssigkeit wieder erhitzen, bis sie gerade eben zu kochen beginnt, dabei immer wieder am Topf rütteln. Die Sauce soll jetzt noch einmal aufwallen, aber sie darf nicht mehr richtig ins Kochen geraten, weil sonst das Eigelb gerinnt. Nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In dieses fertige Frikassee die vorbereiteten Gemüse mischen, auch das gewürfelte Wurzelwerk, und alles miteinander etwa 3 Minuten ziehen lassen. Erst unmittelbar vor dem Servieren die Kräuter unterrühren.

Zubereitung

Das Suppenhuhn unter fließendem Wasser gründlich waschen. Das Wasser im Topf zum Kochen bringen, salzen, das Huhn und die Pfefferkörner hineingeben und alles zum Kochen bringen.

Bei milder Wärme das Huhn etwa 90 Minuten kochen (im Schnellkochtopf ca. 25 bis 30 Minuten).

In der Zwischenzeit das Suppengrün putzen. Die Porreestange der Länge nach halbieren, auseinander klappen und unter fließendem Wasser waschen. Das restliche Gemüse (Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel) schälen und alles klein schneiden.

Suppengrün in die Hühnerbrühe geben und alles weich kochen. (Im Schnellkochtopf etwa acht Minuten vor Ende der Garzeit begeben).

Nach dem Kochen das Hühnerfleisch von Knochen und Haut befreien und das Fleisch in mundgroße Stücke schneiden.

Aus Fett, Mehl und Hühnerbrühe eine helle Einbrenne bereiten, gut durchkochen lassen und das in Sahne verquirlte Eigelb darunter rühren. Zuletzt das Fleisch und die geschälten und kleingeschnittenen Spargel und die Champignons in die Sauce geben, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Wein oder Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Das Frikassee mit Petersilie bestreut zu körnig gekochtem Reis servieren.

Tipp! Als kleinen Farbtupfer gebe ich in die Sauce noch eine Handvoll TK-Erbesen.

H. Boller Date: Sat, 3 Jun 95 13: Erfasser: K.-H.

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Kalbsfrikassee 1 Eigelb

2 Portionen

350 g Kalbfleisch
40 g Zwiebeln
0,1 Liter Sahne
20 g Mehl
20 g Bratfett
50 ml Brühe
50 ml Weißwein

1 Eigelb

Kräutersträußchen
Lorbeerblatt

Grundfond: Parüren blanchieren, abwaschen, kalt ansetzen,
Gemüsebündel zugeben, Gewürze, ca. 2 Std. köcheln lassen

Zubereitung: - Fleischwürfel anschwitzen
- Zwiebelstreifen farblos anschwitzen
- mit Kalbfond auffüllen, garen
- Fleisch ausstechen
- Sauce fertig stellen, auf Fleisch passieren
- Garkochen
- abschmecken
- legieren

klassenandrea

Kalbsfrikassee mit Möhren und Fleischklösschen

Zutaten

250 g junge Möhren
200 g weiße Champignons
6 El. Wasser
1 feine ungebrühte Kalbsbratwurst (150 g)

500 g Kalbsschnitzfleisch (im Stück)
1 Zwiebel (50 g)
30 g Butter oder Margarine
4 El. Weizenmehl (Type 405)
Salz
Pfeffer
400 ml Kalbsfond
50 ml Weißwein
2 El. Zitronensaft
100 ml Schlagsahne
1 Lorbeerblatt

Möhren waschen und schälen. Der Länge nach halbieren. Anschließend quer in ca. 1/2 cm dicke gleichmäßige Scheiben schneiden. Champignons kurz waschen, abtropfen lassen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Möhrenscheiben und die Hälfte des Wassers in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben. Mit Mikrowellenfolie abdecken, bei 600 Watt 4 Minuten garen. Pilze zu den Möhren in die Form geben, gut verrühren. Abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Form nehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Bratwurstbrat aus der Pelle als Klösschen in die Mikrowellenform drücken. Nach Wunsch mit angefeuchteten Händen etwas rund formen. Restliches Wasser zufügen. Abgedeckt bei 600 Watt 5 Minuten garen. Die Bratklösschen nach der Hälfte der Garzeit wenden. Aus der Form nehmen und beiseite stellen. Kalbfleisch waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. In ca. 1,5 cm große Würfel schneiden (die Würfel sollen alle möglichst gleich groß sein, damit das Fleisch gleichmäßig gart). Zwiebel abziehen und mit einem scharfen Messer sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Zwiebeln, Fett und Mehl in die Form geben. Ohne Abdeckung bei 600 Watt 5 Minuten dünsten. Fleischwürfel, Salz, Pfeffer, Kalbsfond, Weißwein, Zitronensaft und Sahne zufügen. Alles gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben. Das Frikassee abgedeckt bei 600 Watt 8 Minuten garen. Gemüse unterheben. Fleischklösschen darauf verteilen. Abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen. Anschließend 10 Minuten im ausgeschalteten Mikrowellengerät stehen lassen. Abschmecken. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: Reis. Zubereitung: ca. 45 Minuten Kalorien pro Person: ca. 580

* aus "Für Sie"

[Kalbsschnitzelchen mit Kapern](#) und Kartoffel Zitronen Püree

Zutaten für 2 Personen
450 g geschälte Kartoffeln,
Salz,

1/8 L fettarme Milch,
300 g Gemüsefenchel,
1 Streifen unbehandelte Zitronenschale,
10 g Butter,
1 EL geschmacksneutrales Öl,
etwas frische geriebene Muskatnuss,
200 g Kalbsrücken (ohne Fett und Sehnen),
Pfeffer aus der Mühle,
80 ml Gemüsebrühe,
1/2 EL abgetropfte Kapern

Zubereitung

-Kartoffelpüree:

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, auf einem Sieb abgießen, kurz ausdampfen

lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch mit der Zitronenschale einmal

aufkochen und mit dem Kartoffelpüree vermischen. Mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

-Fenchelgemüse:

Fenchel in zirka drei Millimeter dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest

blanchieren. Fenchelgrün klein schneiden.

Spargel Frikassee mit Kalbfleisch

für 4 Personen

Zutaten:

500g Kalbfleisch
2 Zwiebeln
4 TL Öl
1 l kräftige Würfelbrühe

Zitrone
weißen Pfeffer
Muskat
Rosmarin
400 g Champignons
400 g Erbsen
150 ml saure Sahne
500 g weißer Spargel

Zubereitung:

Erbsen kurz garen und in Eiswasser legen, sofort abtropfen (so behalten sie ihre Farbe). Fleisch und Zwiebeln würfeln, zusammen im Öl anschmoren, aber nicht bräunen lassen. Mit der Brühe aufgießen. Zitrone, Pfeffer, Muskat und Rosmarin dazugeben. Im bedeckten Topf bei kleiner Hitze schmoren, bis das Fleisch schön weich ist. Inzwischen Spargel schälen und in Stücke schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Gesondert in leicht gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen, ebenso die Erbsen. Alles Gemüse ins fertige Frikassee mischen, mit der sauren Sahne binden, nachschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Steirisches Majoranschöpfernes

"Schöpfernes" heißt das Hammelfleisch in Österreich - das Frikassee wird mit älterem Fleisch natürlich eine deftige Sache!

Zarter und für unsere heutigen Gaumen angenehmer schmeckt der Topf, wenn Sie Lammfleisch nehmen.

Zutaten für 6 Personen:

1 größere Lammschulter oder Lammkeule
(ca. 1,8 bis 2 kg Fleisch)
Salz
4 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
je 1 TL Thymian, Pfeffer- und Pimentkörner
2 gehäufte TL getrockneter Majoran
je etwa 250 g Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebeln
1 großes Bund Petersilie
1 kg Kartoffeln
1 bis 2 EL vorzüglicher Weinessig
100 g frischer Meerrettich
reichlich frischer Majoran

Das Fleisch auslösen und roh in große Würfel von mindestens etwa 4 bis 6 cm Kantenlänge schneiden.

Mit einem Liter Wasser und Salz aufsetzen, die Gewürze zufügen und langsam zum Kochen bringen.

Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebeln putzen - die Abschnitte mit zum Fleisch geben, die schönen Teile in Streifen schneiden und beiseite legen (Möhren und Sellerie eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht anlaufen).

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, die Stängel mitkochen.

Wenn das Fleisch einmal aufgewallt hat, die Hitze herunterschalten und alles eine knappe Stunde leise simmern lassen - das Fleisch bekommt auf diese Art, als "eingemachtes Fleisch" gegart, eine recht feste Konsistenz. Jetzt das Fleisch herausnehmen und den Kochsud durchseihen.

Die Kartoffeln schälen und mit dem in exakte Streifen oder Würfel geschnittenen Wurzelwerk sowie dem Fleisch in den Suppentopf füllen. Mit der durchgeseihten Brühe auffüllen und auf milder Hitze sehr behutsam eine weitere halbe Stunde köcheln, bis Kartoffeln und Gemüse weich sind. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln auf einer großen, vorgewärmten Platte anrichten. Mit den gehackten Petersilienblättern - wenn vorhanden, auch frischen Majoranblättchen - bestreuen.

Den Sud mit Essig würzen, abschmecken und darübergießen. Alles mit frisch gerissenem (geriebenem) Meerrettich überstreuen.

Sendung vom 2. Juli 1999 WDR

Kaninchen & Schinken

Kaninchenfrikassee

Zutaten für Portionen

2 Kaninchen, küchenfertig (a 1000 g)

1 Bund Suppengrün

1 kleine Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 Zweig/e Thymian

70 g Butter

250 ml Wein, weiß, trocken

250 ml Fleischbrühe

1 Möhre(n)

2 kleine Zucchini

1 EL Mehl

125 ml Sahne

2 cl Sherry, trocken

0.1 g Safranpulver

Pfeffer, weiß

ZUBEREITUNG

Jedes Kaninchen in acht Teile zerlegen. Kaninchenteile waschen und trocken tupfen.

Das Suppengrün putzen und abspülen, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, alles fein würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Hälfte der Blättchen abstreifen und beiseite stellen.

In 30 g Butter zuerst die Kaninchenteile, dann das Gemüse anbraten. Die Thymianzweige, den Wein und die Brühe zugeben, alles aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Das Fleisch darin zugedeckt etwa 25 Minuten garen. Die Möhre und die Zucchini putzen und waschen, dann in feine Streifen schneiden und in 20 g Butter weich dünsten.

Das Fleisch aus der Brühe heben. die Brühe durchseihen. die restliche Butter erhitzen, das Mehl darüber stäuben und hellbraun anschwitzen. Die durchgeseigte Brühe und die Sahne einrühren und etwa 15 Minuten einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch von den Knochen lösen und würfeln. Den Safran und den Sherry in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch und die Gemüse in die Sauce geben und alles mit den beiseite gelegten Thymianblättchen bestreut servieren.

15.8.03 Liesbeth CK

Schinken ,Champignon Frikassee 2 Eigelb

500 g Champignons (geschnitten)
½ gehackte Zwiebel
½ Bund Petersilie (gehackt)
40 g Butter
50g gekochter Schinken (in kurze Streifen geschnitten)
Salz, weißer Pfeffer
200 g Sahne
1 TL Mehlbutter
2 Eigelb mit 4 EL Sahne verquirlt
1 Spritzer Worcestersauce

250kcal/1045kJ pro Person

Zubereitung:

Champignons mit Zwiebel und Petersilie in heißer Butter andünsten, Schinken dazugeben, salzen, pfeffern.
Sahne und Mehlbutter einrühren, 8 Minuten kochen. Topf von der Kochstelle nehmen, Eigelbsahne einlaufen lassen, dann nicht mehr kochen. Mit Worcestersauce abschmecken.

Verwendung: Pastetchenfüllung; für Portionsförmchen zum Gratinieren; zu Reis und Nudeln.

Vegetarisch

Eier- Frikassee 8 Ei

500g Spargelabschnitte
1/2L Fleischbrühe (Glas?)

8 Eier

250 g Champignons
30 g Fett
50 g Mehl
1/8 L Schlagsahne
100 ccm Weißwein
1 Paket Erbsen(Tiefkühl 30 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Glatte Petersilie

Zubereitung:

Spargel schälen und 15 Min . in der Brühe kochen. Spargel mit der Schaumkelle aus der Brühe nehmen und beiseite stellen.

Eier anstechen und 9 Min. in kochendem Wasser garen. Champignons putzen, abbürsten und in dem Fett anbraten.

Das Mehl über die Pilze stäuben, anschwitzen, dann die Spargelbrühe, Sahne und Wein zugießen.5 Min. kochen lassen.

Erbsen und Spargel zugeben und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken.

Die Eier pellen, Sechsteln und vorsichtig unterheben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu gibt es Reis

Marions Kochclub, gepostet Hans60 , 05.01.2005

Eier- Frikassee mit Broccoli 6- 8 Ei

Zutaten für 4 Personen:

300 g Möhren
500 g Kartoffeln
500 g Broccoli
Salz

6-8 Eier

2 Beutel (für je 1/4 l Flüssigkeit) "Kräuter-Käse-Sauce"
1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Möhren und Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
 2. Kartoffeln in ca. 1 l Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren nach ca. 5 Minuten, Broccoli nach ca. 10 Minuten zufügen und mitgaren. Gemüse abgießen und das Gemüsewasser dabei auffangen.
 3. Inzwischen Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Anschließend abschrecken, schälen und vierteln.
 4. 3/4 l Gemüsewasser abmessen und in einen Topf geben. Soßenpulver einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Minute köcheln lassen. Petersilie waschen, hacken und die Hälfte in die Soße rühren. Gemüse und Eier in der Soße erhitzen. Eier-Frikassee anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreuen.
- Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. kcal 370
kJ 1550
Eiweiß 19 g
Fett 17 g
Kohlenhydrate 32 g
Broteinheiten