

Hühner-Frikassee mit Petersilien-Kartoffelstampf und jungen Karotten



Zartes Frikassee und grasgrüner Petersilienstampf...

Für unser heutiges Rezept werden Hähnchenschenkel benötigt. Ich kaufe diese gerne fertig entbeint. Ansonsten müssen die Schenkel mühsam daheim entbeint, d.h. vom Knochen gelöst werden. Wer sich diese Arbeit ersparen will, kann die Schenkel auch am Gelenk durchtrennen und mit Knochen garen. Dann verlängert sich allerdings die Garzeit um ca. 10 Minuten. Ich empfehle eine sehr gute Hühnerbrühe zum Angießen des Fleisches. Denn wenn etwas Gutes reinkommt, kommt auch etwas Gutes raus.

Hier die heutige Rezeptur für **Hühner-Frikassee mit Petersilien-Kartoffelstampf und jungen Karotten:**

Zutaten

Für 4-6 Personen:

- 0,8 kg Hähnchenoberschenkel, entbeint
- 0,5 l sehr gute Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne
- 150 ml Weißwein
- 2-3 EL Öl
- 1- max. 2 EL Soßenbinder (ich habe Maismehl genommen)

- 250 g Champignons in Viertel
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz und Pfeffer

Für den Stampf:

- 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 400 g Petersilienwurzel
- ½ Bund Petersilie, glatt
- 80 g Butter
- 100 ml Milch
- Salz, Muskatnuss
- **Extra:** 500 g junge Karotten

Zubereitung

Die entbeinten Hähnchenschenkel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 2-3 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Dann das Fleisch in einem großen Bräter bzw. Topf 2 Minuten heiß anbraten. Zwiebeln, Champignons und Knoblauch zugeben und 1 Minute anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen. Dann mit der Brühe aufgießen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 25-30 Minuten weichkochen.

Mit Sahne verfeinern. Nach Wunsch mit Soßenbinder etwas andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Schnittlauch hinzugeben.

Für den Stampf die Kartoffeln und die Petersilienwurzel schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Alles in einem Topf geben und mit 500 ml Wasser angießen. Den Deckel aufsetzen und ca. 10-15 Minuten weichkochen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die Petersilie klein schneiden und mit 100 ml Milch fein mixen. Nun die grüne Milch und etwas vom übrig gebliebenem Kochwasser zum Stampf geben und mit Butter und der Sahne geschmeidig rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die jungen Karotten schälen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Zum Hühner-Frikassee und dem grünen Stampf reichen.