

Björn Freitag | Schnelles Hühnerfrikassee mit Curry-Pilaw

Zutaten für 4 Personen:

- 2 einzelne Hühnerbrüste
- 250 g Basmati-Reis
- 150 g TK-ErbSEN
- 1 Bund Grüner Spargel
- 1 Stk. Lauch (nur das Grüne)
- 0,2 Liter Weißwein
- ca. 0,75 Liter Hühnerfond
- 1 EL Speisestärke
- 1 -2 TL Madras-Currypulver
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- Mildes Erdnussöl
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Erdnussöl in einem Topf erwärmen. Basmati-Reis und gewünschte Menge Currypulver hinzugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Dann mit so viel Hühnerfond begießen, dass der Reis etwa fingerbreit bedeckt ist. Den Reis zum Kochen bringen, den Deckel aufsetzen und bei ganz kleiner Hitze für ca. 15 Minuten fertig garen.

Hühnerbrüste von der Sehne befreien, in Streifen schneiden und zur Seite stellen.

Den Spargel waschen, die harten Enden abbrechen, in Stücke schneiden. Das Grüne vom Lauch in Ringe schneiden und beides in einer großen Pfanne anschwitzen. Das Hühnerfleisch ebenfalls kurz mit anschwitzen, dabei die Stücke wenden. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, etwas Hühnerfond dazugeben und kurz reduzieren.

Die Erbsen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unter-heben. Bei Bedarf die Sauce mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden.

Hühnerfrikassee und Pilaw-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: einfach & köstlich vom 18.01.2020

Episode: Björns Basic-Küche