

FRIKASSEE

© horst-ries.de

Helle Ragouts aus gedünstetem Kalbfleisch, Geflügelfleisch und ähnlich hellen Fleischsorten, wie auch Fisch, werden Frikassee genannt.

Auch das Ragout fin ist eigentlich ein Frikassee, denn nur geschmorte, dunkle Ragouts werden auch als Ragout bezeichnet – z.B. Wildragout. Gulasch ist auch ein Ragout.

Hier mein Frikassee-Rezept aus Geflügelfleisch – geht natürlich auch aus Kalb- oder Kaninchenfleisch.

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn (ca.1,3 Kg)
- 1 Becher Schlagsahne
- Eine unbehandelte Zitrone
- Weißwein
- 10 Champignons
- Ein Röhrchen Kapern
- Gewürz: Lorbeerblätter, Muskat, Pfeffer, Salz

Das Suppenhuhn „lächeln“ lassen (s. *Suppenhuhn*). Nach dem Erkalten, das Fleisch von den Knochen abpulen – die Haut nicht verwenden.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem kleinen Kasserol lässt Du auf kleiner Flamme 2 EL Butter zerlaufen und dünstest darin 1 EL Zwiebelwürfelchen glasig.

Gib 2 EL Mehl dazu - rühre mit einem Spatel oder Gabel ständig um. Das Mehl wird sich in der Butter unter blaseln auflösen und soll ganz leicht Farbe annehmen.

Dann gieße unter Rühren 1 Glas Weißwein auf, sowie etwa ¼ L Hühnerbrühe. Ist das Ganze wieder am Kochen, sollte eine dickliche Soße entstehen.

Gib jetzt den Saft einer halben Zitrone hinzu, sowie ein Stück der Schale. Weiterhin ein Lorbeerblatt und 1 TL Kapern.

Würze mit Salz, etwas weißem Pfeffer, Muskat und 1 TL Zucker (kommt auf den Wein an).

Dann gib das Hühner-Fleisch dazu und lass alles wieder langsam heiß werden.

Inzwischen schneide 10 Champignonköpfe in feine Scheibchen oder Streifen und dünste sie in etwas Butter.

Gieße sie mit einem guten Schwapp Sahne auf und gib das zu dem Frikassee.

Das Ganze soll nun etwas 10min köcheln und eine sahnig-cremige Konsistenz haben – evtl. mit etwas Wein, Hühnerbrühe oder Sahne einstellen. Das Lorbeerblatt und die Zitronenschale nun herausnehmen – damit es nicht bitter wird.

Schalte die Flamme aus und lass es ¼ Stunde abruhen. Eventuell dann nochmals nachwürzen.

Willst Du es ganz gut machen, kannst Du das Frikassee auch noch mit einem Ei abziehen, bzw. legieren (s.Kapitel Nützliches/Küchentipps –*Soßen binden – Legieren*).

