

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Frikassee vom Perlhuhn mit Spargel, Morcheln, Erbsen und Minze

Koch: Max van Triel

Zutaten

(4 Personen)

Für das Frikassee

- 150 g Perlhuhnbrust
- 150 g Perlhuhnkeule (ausgelöst)
- 3 EL Olivenöl zum Anbraten
- 100 g grüner Spargel
- ½ Zwiebel
- 25 g Butter
- 100 g frische Morcheln
- 100 g frische Erbsen
- 100 ml Weißwein
- 400 g Geflügelfond (und optional 4 EL Geflügel-Jus)
- 150 g Obers
- 1 TL Kartoffelstärke (od. Mehl)

Für die Garnitur

- frische Minze

Zubereitung

- 1.** Für das Frikassee das Fleisch (Brust, Keule) in grobe Würfel schneiden und farblos in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen und in 5 cm große Rauten schneiden. Danach das Fleisch herausnehmen.
- 2.** Nun die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und diese im Bratrückstand vom Fleisch in reichlich Butter anschwitzen. Dann den Spargel, die Morcheln und die Erbsen hinzufügen und das Gemüse leicht salzen und pfeffern.
- 3.** Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und diesen kurz verkochen lassen. Nun mit dem Geflügelfond aufgießen, das Fleisch wieder hinzugeben und alles etwa 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4.** Zum Schluss die Sauce mit dem Obers verfeinern und mit in Wasser angerührter Kartoffelstärke binden. Wenn vorhanden, kann nun etwas Geflügel-Jus beigegeben werden – das ist aber kein Muss. Das Frikassee noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einem tiefen Teller anrichten und mit grob gehackter Minze garnieren.