

Hühnerfrikassee

Das herrliche Ragout überzeugt durch die wunderbar cremige Konsistenz und den vorzüglichen Geschmack! So rasch zubereitet und beliebt bei Groß und Klein! Mit der Mehlmischung UNIVERSAL von Tanjas glutenfrei lässt sich die Mehlschwitze bestens zubereiten und verleiht der Soße die sämige Textur.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Portionen

600g Hähnchenbrustfilet*

300g Karotten

150g TK-Erbsen

40g Butter (ggf. laktosefrei)

50g [Mehlmischung UNIVERSAL von Tanjas glutenfrei](#)

600ml Fleisch- oder Gemüsebrühe

100ml Sahne (ggf. laktosefrei)

2 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Muskat

1. Das Hähnchenbrustfilet in mundegerechte Stücke schneiden und kühl stellen.
2. Die Karotten klein würfeln.
3. Butter in einem großen Topf schmelzen, dann das glutenfreie

Mehl zügig zugeben und auf hoher Hitze etwa 2 Minuten rühren.
4. Mit Brühe aufgießen und dabei stets gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Hähnchenbrust, Karotten und Erbsen zugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Sahne und Zitronensaft zugeben mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Milchfrei – Tipp: Butter durch vegane Margarine ersetzen. Cashew-Cuisine anstatt Sahne verwenden.

Tipp: Als Beilage schmecken Reis oder Salzkartoffeln köstlich.

***Anmerkung:** Anstatt Hähnchenbrustfilet kann auch gegartes Hähnchenfleisch zum Einsatz kommen. Eine Kochzeit von etwa 10 Minuten reicht dann aus.

Bild 1: Anrühren der Mehlschwitze.



