

Poulet-Frikassee an Estragonsauce



Stufe 2



Zubereitungszeit:



Zutaten:

1,6 kg Poulet
1 Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
1 Lauchstengel, klein
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke(n)
2 l Wasser

Zutaten für die Sauce:

500 ml Hühnerbouillon
20 g Butter
30 g Weissmehl
50 ml Weißwein, trocken
1 EL Zitronensaft, frisch
4 Stängel Estragon
100 ml Rahm
1 Msp Cayennepfeffer
Meersalz
Pfeffer



Kuhn Rikon
HOTPAN®
COMFORT
Servierkochtopf grün
5L/22cm



Kuhn Rikon
Schnellkochtopf
Seitengriffmodell
Duromatic Inox



WMF Pendelschäler
Profi Plus



WMF Schöpflöffel
Profi Plus



Güde Gemüsemesser
Alpha Fasseiche



Rösle Küchensieb
feinmaschig



PEUGEOT
Salzmühle Antique
Paris



PEUGEOT
Pfeffermühle Antique
Paris

1

Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt & einer Nelke auf einem Schaschlik-Spieße bestecken. Karotte mit einem Pendelschäler schälen und in Würfel schneiden. Lauchstengel der Länge nach halbieren, waschen und mit einem Gemüsemesser in Streifen schneiden. Die gespickte Zwiebel, Karotten, Lauch und Wasser in den Kuhn Rikon Duromatic Schnellkochtopf geben. Aufkochen, dann 3 TL Salz beifügen.

2

Das Poulet mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zu den anderen Zutaten beifügen.

3

Den Deckel schliessen und auf Kochstufe 2 für 20 Minuten druckgaren.

4

Anschliessend Topf neben die Herdplatte stellen und abkühlen lassen

5

Während das Poulet am Druckgaren ist in einer Stielkasserolle die Butter schmelzen, dann das Mehl beifügen und einige Minuten zu einer hellen Mehlschwitze rühren. Abkühlen lassen.

6

Das Poulet aus dem Sud in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und warmhalten.

7

Den Geflügelfond für 5 Minuten einkochen und die Fettschicht mit einer Suppenkelle abschöpfen.

8

Vom heissen Geflügelfond 500ml durch das feine Küchensieb an die kalte Mehlschwitze giessen, unter Rühren aufkochen. Dann für 30 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich Rühren damit nichts anbrennt.

9

In der Zwischenzeit das Huhn von der Haut befreien, die Schenkel und Brüste auslösen und je halbieren. Die Stücke auf eine Servierplatte legen und warmhalten.

10

Die abgezapften und grob gehackten Blätter der 4 Zweige Estragon, Rahm und Zitronensaft in die leicht siedende Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Cayennepfeffer abschmecken.

11

Die Pouletstücke mit der Sauce übergiessen und mit Reis servieren.