

Fricassee

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 4 Hähnchenkeulen oder Brüste
(Keulen sind saftiger als Brüste)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pfefferkörner, 2 Pimentkörner,
- 2 Wacholderbeeren (zerdrückt)
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- 10 ml Weißwein (trockenen)
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- 250 g Spargel (grünen oder weißen)
- 150 g kleine weiße Champignon
- 2 EL Butter (30 g)
- 4 EL Mehl (60 g)
- 100 ml Sahne
- 1 kleines Glas Kapern
- 1 1/4 L Wasser
- Suppengrün (1 Mohrrübe, 1/2 Stange Porree)
- Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie gehackt



Zubereitung

Die Zwiebel mit Schale halbieren, zusammen mit den gewaschenen Hähnchenkeulen und Brüsten, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Piment und Wacholderbeeren, dem zerdrückten Knoblauch, dem grob zerkleinerten Suppengrün und Weißwein, in einem Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Zugedeckt aufkochen und dann bei milder Hitze bis zum Garpunkt sieden lassen.
(ca. 30-40 Minuten)

Vom grünen Spargel die trockenen Enden 2 cm abschneiden, in 2 cm lange schräge Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen, in kaltem Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen. (Weißer Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, dann analog dem grünen Spargel verfahren- 8 Minuten blanchieren- etwas Zucker zum Wasser geben für die weiße Farbe).

Die Champignon putzen und in feine Scheiben schneiden oder vierteln.

Die fertigen Hähnchenteile aus der Brühe nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Keulen häuten, das Fleisch in gröbere Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben und aufkochen.

(Wird der Topf mit der Brühe über Nacht in den Kühlschrank gestellt, kann man am nächsten Tag das Fett von der Brühe besser entfernen.)

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einstäuben/ umrühren und aufschäumen lassen unter ständigem Rühren. Die kühle Brühe nach und nach einrühren, das eine sämige Konsistenz entsteht. Champignon und Sahne dazugeben, aufkochen und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Das Hühnerfleisch, die Kapern und den Spargel dazugeben.

Mit Salz, etwas Cayennepfeffer, Zitronensaft, ggf. dem Kapernwasser und etwas Zucker würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und über das Gericht geben.

Wer noch mehr Inhalt möchte, kann noch kleine Hackfleischbällchen dazugeben.

Aus 500 g Rinderhackfleisch, 1 kleine Zwiebel (ganz fein gehackt), 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und Semmelbrösel kleine walnussgroße Hackfleischbällchen formen. In einem Topf etwas Brühe erhitzen, aufkochen lassen, die Bällchen dazu geben und ca. 10 min bei kleiner Hitze ziehen

lassen. Die Bällchen herausnehmen, abtropfen lassen und zum Frikassee geben, die Brühe für anderes verwenden.

Dazu passen Reis, Kartoffeln oder Baguette!

Von Susanne Herbig

ホワイトシチュー

材料 4人分

玉ねぎ	1個
鶏もも肉 または むね肉	4枚 (もも肉の方がむね肉よりしっとりしている)
月桂樹	1枚
胡椒の実	2粒
オールスパイス	2粒
ジェニパーベリー	2粒(つぶす)
にんにく	1片(つぶす)
白ワイン(辛口)	100ml
砂糖、塩、胡椒	それぞれ1つまみ
グリーンアスパラまたはホワイトアスパラ	250g
マッシュルーム(小)、(白)	150g
バター	大さじ2(30g)
小麦粉	大さじ4(60g)
生クリーム	100ml
ケッパー	小1瓶
水	1 1/4リットル
ブーケ・ガルニ(にんじん 1本、ポワロー葱 1/2本)	
レモン汁	
パセリ	1束、みじん切り



作り方

玉ねぎを皮がついたまま二等分し、水洗いした鶏もも肉またはむね肉、月桂樹、胡椒の実、オールスパイス、ジェニパーベリー、つぶしたにんにく、大きめに切ったブーケ・ガルニと白ワインと共に塩水の入った鍋に入れ、火にかける。蓋をして、中火で火が通るまで煮る。(約30~40分)

グリーンアスパラの固い根本の部分を2cm 切り落とし、斜めに2cm 幅に切って、塩を加えた湯で5分ゆでる。ざるにあけ、氷水で冷やし、よく水気をふく。(ホワイトアスパラは皮をむき、固い根本の部分を切り落とし、グリーンアスパラと同様にゆでる。時間は8分にし、ゆでる際に砂糖を少々入れると発色が良くなる)。マッシュルームは汚れを落とし、うすくスライスするか、4等分に切る。火の通った鶏肉をブイヨンから取り出し、ひと肌になるまで冷ます。鶏肉の皮をとり、肉を大きめに切り分ける。ブイヨンをこし、鍋に戻し、一度煮立たせる。(ブイヨンの入った鍋ごと冷蔵庫に一晩入れておくと、次の日に脂身が固まっているので取り除けやすい)。

別の鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えて、絶えずかき混ぜながら泡が出るまで炒める。冷たいブイヨンを少しずつ加え、濃度がつくまで煮る。マッシュルームと生クリームを加えて煮立たせ、中火で10分さらに煮ていく。そこに鶏肉、ケッパーとアスパラを加える。塩、カイエンヌペッパー(少々)、レモン汁、あればケッパー

の漬け汁と砂糖で味付けする。パセリを洗い、みじん切りし、シチューにかける。

物足りない方は小さなミートボールを付け加えてもいいでしょう。

牛ひき肉500g、玉ねぎ小1個(極く細かいみじん切り)、マスタード小さじ1、塩、胡椒とパン粉を混ぜ、くるみ大の団子に丸める。鍋にブイオンを適量入れて火にかけ、煮立たせ、ミートボールを入れて弱火で10分ゆでる。ミートボールを取り出し、水気を切り、フリカッセに入れる。煮た後のブイオンは他の料理に使う。

この料理にはライス、じゃがいもやバゲットが合うのでお試しください！

スザンネ・ヘアビック

写真 スザンネ・ヘアビック

訳 吉田理香