



Schnelles Hühnerfrikassee

1 kleine Zwiebel

1 mittelgroße Möhre

1 TL Hühnerbrühe

evtl. 1 kleines Lorbeerblatt

Salz

einige Pfefferkörner

100 g Hähnchenfilet

40 g Langkornreis

2 Lauchzwiebeln

1 TL Butter/Margarine

1 TL Mehl

5 EL fettarme Milch

weißer Pfeffer

Muskat

Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Möhre schälen und waschen. 1/4 l Wasser, die Brühe, die Zwiebel, die Möhre, den Lorbeer, das Salz und die Pfefferkörner aufkochen. Das Fleisch abspülen und darin zugedeckt etwa 10 Min. köcheln.

Den Reis in 1/8 l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Fleisch herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.

Die Möhre in Scheiben und das Fleisch in Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln im heißen Fett andünsten. Mit dem Mehl bestäuben und hellgelb anschwitzen. Die Brühe und die Milch einrühren und aufkochen. Die Möhre und das Fleisch zufügen und ca. 2 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit dem Reis anrichten.