



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Monsieur Cuisine
Geflügel

Für 2

 Ca. 35 Min.

Hühnerfrikasse

mit Broccoli, Karotten und Zitronen-Dill-Reis

Zutaten

5 g Peppers echte Brühe
(B) Salz, Pfeffer, Zucker
2 Karotten
1 Broccoli
300 g Hähnchenbrustfilets
150 g Langkornreis
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, unbehandelt*
10 g Dill
(B) **3 EL** Butter
30 g Weizenmehl Type 405*
3 g Peppers No. 3

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Mixbehälter, Messbecher,
Küchenkrepp, Kocheinsatz,
Dampfgarufsatz,
feine Reibe,
2 mittlere Schüsseln

Zubereitung

1 **600 ml Wasser** mit **Peppers Brühe** und **1 TL Salz** im Mixbehälter 3 Min./ 100 °C/ Stufe 1 mit Messbecher aufkochen.

2 Derweil **Karotten** waschen, schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Broccoli** waschen und in kleine Röschen schneiden. **Hähnchenbrustfilets** abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden. **Reis** in den Kocheinsatz füllen, einmal abspülen und in den Mixbehälter setzen.

3 **Hähnchenwürfel** und **Karotten** in den unteren, **Broccoli** in den oberen Teil des Dampfwareinsatzes geben, auf den Mixbehälter setzen und 30 Min./100 °C/Stufe 1 garen (nach etwa der Hälfte der Zeit Gemüse und Fleisch wenden).

4 Inzwischen **Zitrone** waschen, ca. **1 TL Schale** abreiben, **Zitrone** halbieren und den **Saft** von **1 Hälfte*** auspressen. **Dill** waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

5 Dampfgarufsatz abnehmen und zur Seite stellen. **Reis** im Kocheinsatz herausheben, in eine 1. mittlere Schüssel füllen, **1 EL Butter**, $\frac{1}{2}$ **TL Zitronenschale**, **1 EL Zitronensaft** und **Dill** zugeben und zugedeckt warm stellen. **Garflüssigkeit** in einer 2. mittleren Schüssel auffangen. Mixbehälter und Messbecher säubern.

6 Für die **Béchamelsauce** im gesäuberten Mixbehälter **2 EL Butter** 1 Min./ 90 °C/ Stufe 2 schmelzen. Dann **30 g Mehl*** dazugeben und 2 Min./ 100 °C/ Stufe 3 anschwitzen. Anschließend mit der aufgefangenen **Brühe** ablöschen und 4 Min./100 °C/Stufe 3 aufkochen. **Fleisch**, **Gemüse**, **restliche Zitronenschale** und **Peppers No. 3** zugeben und zusammen 2 Min./ 90 °C/ Stufe 1/ Linkslauf mit Messbecher warmrühren.

7 **Frikassee** mit **Zitronensaft** sowie **Salz** und **Pfeffer** würzen und gemeinsam mit **Zitronen-Dill-Reis** servieren.

Guten Appetit!

Info

Das Dämpfen ist die schonendste Zubereitungsart für Gemüse, dauert aber seine Zeit. Wenn Du Zeit sparen willst, kannst Du Broccoli und Karotten auch ca. 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann brauchst Du für Reis und Hähnchen nur 15 Min./100 °C/Stufe 1 einstellen.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.

| Nährwerte | je 100 g | je Portion |
|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| Brennwert | 455 kJ 108 kcal | 2944 kJ 695 kcal |
| Fett | 2,6 g | 17,0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,5 g | 9,6 g |
| Kohlenhydrate | 13,1 g | 84,7 g |
| davon Zucker | 1,6 g | 10,4 g |
| Eiweiß | 7,5 g | 48,3 g |
| Salz | 0,05 g | 0,30 g |

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.