

HÜHNERFRIKASSEE
 mit Erbsen, Karotten, Spargel
 und Reis

Zutaten	Hühnerfleischwürfel
700 g	Hühnerfleisch gegart
250 ml	Geflügelbrühe
50 ml	Rapsöl
40 g	GELEAcold

Zutaten	Erbsen/Karotten
250 g	TK Erbsen / Karotten
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	flüssige Butter
10-15 g	GELEAcold
	Salz, Zucker

Zutaten	Spargelspitzen
250 g	Spargel frisch (gegart)
70 ml	Spargelfond
20 ml	flüssige Butter
10-15 g	GELEAcold
	Salz, Zucker

Zutaten	Basmatireis
500 g	Basmatireis gekocht (kalt)
300 ml	Wasser (kalt)
200 ml	Rapsöl
40 g	GELEAcold

Zutaten	Geflügelsoße
500 ml	helle Geflügelsoße

Nährwerttabelle für ein
 Tellergericht (ca. 185 g)

Brennwert/ Kalorien	1029 kJ/ 246 kcal
Fett	16,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	14,9 g 1,9 g
Ballaststoffe	4,4 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	0,4 g

Hähnchenwürfel:

Alle Zutaten feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse in eine mit Folie ausgelegten rechteckigen Form ca. 1,5cm hoch ausstreichen, einfrieren und danach in Würfel schneiden.

Erbsen/ Karottenwürfel

Karotten/Erbsen einzeln mit Gemüsebrühe und Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Massen in eine mit Folie ausgelegten rechteckigen Form ca. 1,5cm hoch ausstreichen, einfrieren und danach in Würfel schneiden.

Spargel:

Spargel mit dem Fond, Butter und Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek unterheben. Mit einem Einwegspritzbeutel in eine Silikonform „Spargel“ geben, Deckel darauf geben und einfrieren.

Basmatireis

Basmatireis mit Wasser und Öl 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „ Erbsen“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Helle Geflügelsoße

Soße aufkochen, ggf. nachwürzen.

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen. Zum Anrichten mit Soße angießen.

Küchentipps:

Für feinstes Püree empfehlen wir den Robot Coupe Blixer, Pürierzeit 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei 400W regenerieren. Vorab das Erhitzungsverhalten testen!



HÜHNERFRIKASSEE
 mit Erbsen, Karotten, Spargel
 und Reis