

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. März 2026** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Felicitas Dölling

**Frikassee von der Maishähnchenbrust mit Gemüse,
sautierten Pilzen und Basmati-Wildreis-Mix**

Zutaten für zwei Personen

Für das Frikassee:

1 Maishähnchenbrust, ca. 300 g
 3 Stangen grüner Spargel
 100 g braune Champignons
 100 g Zuckerschoten
 2 Karotten
 1 Zitrone, Abrieb
 100 ml Sahne
 Butter, zum Anbraten
 125 ml trockener Weißwein
 200 ml Geflügelfond
 Öl, zum Anbraten
 3 EL Mehl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den grünen Spargel am unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und gleichmäßig klein schneiden. Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

Zuerst die Karotten, dann den Spargel und zum Schluss die Zuckerschoten in Öl anbraten und ca. 7 Minuten braten lassen. Gemüse aus der Pfanne nehmen.

Hähnchenbrust in gleichmäßige Stücke schneiden und in etwas Öl ganz leicht anschwitzen. Darauf achten, dass die Stücke keine Röstaromen annehmen. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

3 EL Butter in die Pfanne geben, mit Mehl anrösten und mit Weißwein und Geflügelfond glattrühren und einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell etwas Sahne angießen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne in Butter scharf anbraten.

Hähnchenbrust und Gemüse in die Sauce geben und gar ziehen lassen. Mit Zitronenabrieb und Zucker abschmecken.

Für den Basmati- Wildreis:

100 g Wildreis mit Basmati
 ½ TL Salz

Reis so lange in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Einen Topf mit Salz und 250 ml Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Basmati-Wildreis dazugeben und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten sanft köcheln, den Reis dabei nicht umrühren. Dann den Reis abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Nach ca. 3 Minuten kann der Reis angerichtet werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.