

# Gesprengtes Huhn ...

Ich bin dem Aufruf von Ein Topf Heimat gefolgt, mal in Kindheitserinnerungen zu schwelgen und selbige mit dem Kochlöffel zu reflektieren. Zum 4. Bloggeburtstag möchte Barbara mehr über unsere kulinarischen Brandzeichen wissen.



Und Frikassee ist sicher eins davon bei mir. In den Ferien oder zu Feiertagen war ich als Kind oft bei meinen Großeltern. Und was wäre ein Besuch bei Oma und Opa ohne Frikassee gewesen?

Durch die Histaminintoleranz musste Omas Rezept jetzt aber etwas verändert werden. Spargel aus dem Glas ist eher keine so gute Idee und auch mit Champignons haben wir nicht das beste Bauchgefühl. Erbsen, Zitrone, Zwiebeln ... Oh je, am Ende bleibt nichts übrig von der Kindheitserinnerung, dachte ich.

Aber ich muss zugeben, auch mit kleinen Veränderungen wird daraus eine leckere und funktionierende Frikassee-Rückschau. Man muss, wie so oft, ein clever ersetzen statt einfach nur wegzulassen. Zack bum, darf man noch mal 8 Jahre alt sein!

Und das Tollste: Ich habe eine neue "Liebe" entdeckt – Fenchel. Wer mich kennt, weiß, dass man mich mit Krankenhaustee, ähm, Fencheltee, über alle Berge jagen kann. Aber die Geschmäcker ändern sich und so bekommt Fenchel als Gemüse nun doch einen Platz in meinem "Kochherzen".

# Hühnerfrikassee Süßkartoffeln

mit

## Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

## Schwierigkeit:

normal



---

## Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Putenfilet
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Paprika
- 2 rote und 2 gelbe Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Butter
- 1 EL Dinkelmehl\*
- ca. 250 ml Gemüsebrühe\*
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Frischkäse
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Lemongras
- Salz und Pfeffer
- frische Petersilie
- evtl. Maisstärke
- 1 Prise Kümmel

- 2 Süßkartoffeln



---

## Zubereitung:

Gemüse waschen und Karotten und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen, Kartoffeln halbieren und das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Putenfleischstücke und Paprika, Fenchel, Karotten, Knoblauch und Frühlingszwiebel kurz anschwitzen, ohne dass es braun wird. Mehl ins Öl geben (Mehlschwitze) und mit etwas Brühe ablöschen. Wenn das Frikassee etwas andickt, wieder etwas Brühe hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln mit Kümmel und etwas Salz kochen (ca. 20 Minuten).

Zum Schluss das Frikassee mit Salz, Pfeffer, Majoran, Lemongras und etwas Frischkäse abschmecken und mit frischer Petersilie anrichten.

---

## Tipp:

Wenn das Frikassee nicht dick genug wird, kann man mit Maisstärke etwas nachhelfen.

Für Kinder, die die Gemüsestücke auch weich gekocht nicht mögen, kann man das Frikassee auch pürieren, nachdem man die

Fleischstücke entfernt hat. Das sieht dann so aus:



**Guten Appetit!**  
**(c) Histamin-Pirat**