

Gemüse-Hühnerfrikassee mit Naturreis

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
150 g	Naturreis
300 g	Kohlrabi
100 g	Möhren
200 g	Erbsen, tiefgekühlt
200 ml	Gemüsebrühe
150 g	Hühnerbrust
1 EL	Rapsöl
1 EL	Dinkelvollkornmehl
100 ml	Milch
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
1 TL	Zitronensaft
1 EL	gehackte Petersilie, frisch

So wird's gemacht:

- Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen und ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit Kohlrabi und Möhren putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- Gemeinsam mit den Erbsen in Gemüsebrühe garen.
- Hühnerfleisch in dünne Streifen schneiden, zum Gemüse geben und ca. 10 Minuten weitergaren.
- Aus Öl, Mehl, Milch und Gewürzen eine helle Soße herstellen, mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken.
- Soße mit Gemüse und Fleisch vermischt zu Reis servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Tipp zur Zubereitung:

- Dazu kernlose Weintrauben als Nachspeise anbieten.

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30

verbraucherzentrale

Niedersachsen