



V3: Vegetarisches „Hühnerfrikassee“

mit Pilzen in knusprigen Blätterteig-Fleurons



20-30min



2 Personen

Fleurons sind mehr oder weniger kleine Gebäckstücke aus Blätterteig. Wir waren zwar faul und haben eher große Stücke gebacken – wenn du magst, kannst du aber deiner Fantasie freien Lauf lassen und etwa mit Ausstechformen kleinere Teigstücke zubereiten. So oder so ist das knusprige Gebäck eine wunderbare Begleitung zum cremigen Frikassee mit veganen Hähnchenschnitzeln, Champignons und Karotten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1018kcal, Fett 67.3g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 29.4g



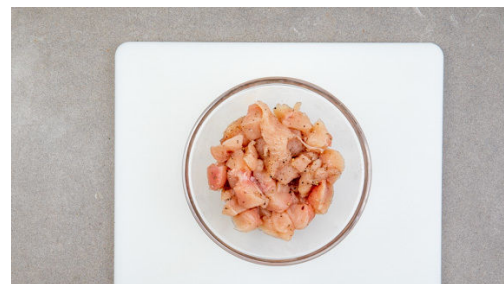
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



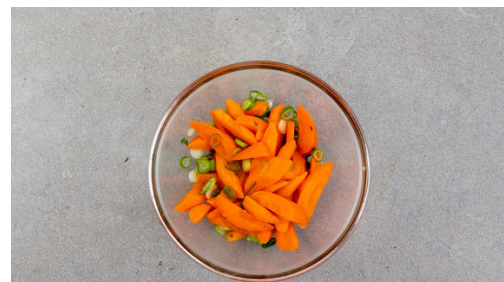
4. Fleurons backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, in **4 gleich große Stücke** schneiden und nach Belieben mit etwas Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Teig** mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Teig** schön aufgegangen und goldbraun ist.



2. „Hähnchen“ vorbereiten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** trocken tupfen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Karotten kochen

Die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit Wasser bedecken und leicht salzen. Die **Karotten** einmal aufkochen und in 2-3Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen. Die **Lauchzwiebeln** untermengen und mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



3. Frikassee ansetzen

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldgelb anbraten. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. 1TL Mehl unterrühren, dann mit 150ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühgewürzes** dazugeben und das **Frikassee** 5-10Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



6. Frikassee fertigstellen

Die **Crème fraîche** in das **Frikassee** rühren, dann die **Karotten** untermischen. Das **Frikassee** einmal kurz aufkochen lassen und mit dem **restlichen Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Blätterteig-Fleurons** quer aufschneiden, das **Frikassee** auf den Böden verteilen, die Deckel daraufsetzen und servieren.