



Bio-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 zartem Hähnchenfleisch, Champignons und Karotten. Guten Appetit!

- 250g Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²

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

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

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1064kcal, Fett 64.4g,
Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 46.4g



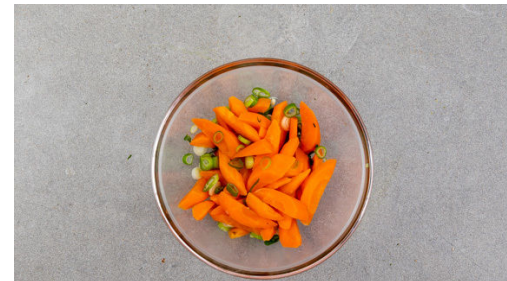
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



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.



Das **Fleisch** 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 **½ des Brühwürzes** dazugeben und das **Frikassee** 5-10Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



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.