



Hühnerfrikassee mit Pilzen

in knusprigen Blätterteig-Fleurons



20-30min



2 Personen

Fleurons sind mehr oder weniger kleine Gebäckstücke aus ungesüßtem Blätterteig. Wir waren 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. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1006kcal, Fett 61.8g,
Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 46.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und vierteln. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



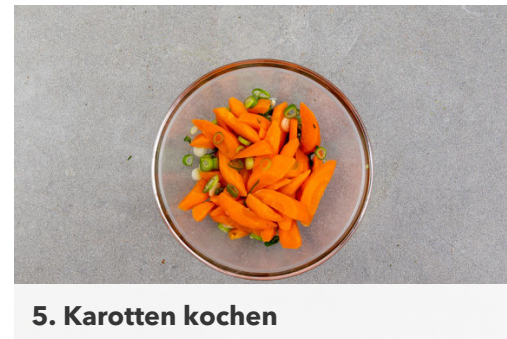
4. Fleurons backen

Den **Blätterteig** 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. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und 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** untermischen und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.



3. Frikassee ansetzen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldgelb anbraten. Die **Champignons** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Mit 1/2EL Mehl bestäuben, dann mit 150ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühwürzes** unterrühren 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 Brühwürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Blätterteig-Fleurons** quer aufschneiden, das **Frikassee** auf den Böden verteilen, die Deckel daraufsetzen und servieren.