



Cremiges Hühnerfrikassee

mit knusprigem Blätterteig



20-30min



2 Personen

Omas Hühnerfrikassee ist und bleibt das beste – aber auch Oma darf mal Pause machen. Deshalb haben wir uns ein einfaches und leckeres Rezept einfallen lassen, das mit zartem Hähnchen, frischen Karotten, Lauch und Crème fraîche ganz cremig daherkommt. Und der Blätterteig, den es dazu gibt, sorgt für luftig-knusprige Momente.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1032kcal, Fett 68.2g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 40.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen. Die **Karotte** und den **Lauch** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Frikassee kochen

Die **Fleisch-Gemüse-Mischung** in der Pfanne mit 150ml Wasser ablöschen, die **½ des Brühwürzes** einstreuen und gut umrühren. Einmal kurz aufkochen, danach 8-10Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



2. Blätterteig backen

Den **Blätterteig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, in **4 gleich große Rechtecke** schneiden und jeweils noch einmal diagonal halbieren, sodass **8 Blätterteigdreiecke** entstehen. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 10-15Min. backen, bis der **Teig** schön aufgegangen und goldbraun ist.



5. Frikassee fertigstellen

Die **Crème fraîche** und 1TL Senf in das **Frikassee** rühren, ggf. noch etwas Wasser oder **Brühwürz** zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das knusprige **Blätterteiggebäck** zum **Hühnerfrikassee** servieren.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. goldgelb anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Karotten** und den **Lauch** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, dabei gelegentlich umrühren.



6. Experiment mit Tradition

Traditionell kann Hühnerfrikassee zusätzlich mit Erbsen zubereitet oder auch mit Muskatnuss oder Zitronensaft abgeschmeckt werden. Man muss zwar nicht jeder Tradition folgen, aber wer heute seinen wagemutigen Tag hat, sollte nicht zögern! Wie immer gilt: Alles in Maßen – und nur, was gefällt!