



Cremiges Hühnerfrikassee

mit knusprigem Blätterteig



20-30min



3-4 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

- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Blätterteig ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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 1029kcal, Fett 68.2g, Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 40.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Karotten** 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 ca. 200ml Wasser ablöschen, das **Brühwürz** einstreuen und gut umrühren. Einmal kurz aufkochen, danach 8-10Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



2. Blätterteig backen

Die **Blätterteige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, in jeweils **4 gleich große Rechtecke** schneiden und jeweils noch einmal diagonal halbieren, sodass **16 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 2TL Senf in das **Frikassee** rühren, ggf. noch etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das knusprige **Blätterteiggebäck** zum **Hühnerfrikassee** servieren.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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!