MARLEY SPOON



Feines Hähnchen-Pilz-Frikassee

in knusprigen Blätterteig-Fleurons

ca. 30min 6 Portionen

Fleurons sind mehr oder weniger kleine Gebäckstücke aus Blätterteig. Sie sind schnell zubereitet und eine wunderbare Begleitung zum cremigen Frikassee mit zartem Hähnchenfleisch, Champignons und Karotten. Guten Appetit! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 500g Champignons
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Blätterteig [1]
- 3 Becher Crème fraîche [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 807kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 40.0g



1. Gemüse schneiden

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



2. Fleisch vorbereiten

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



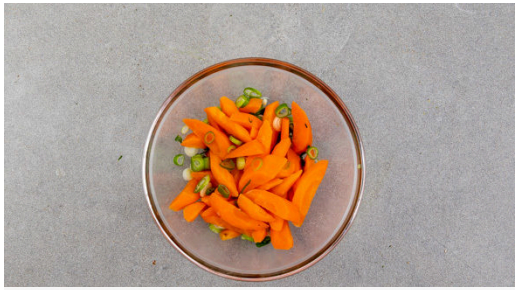
3. Frikassee ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. goldgelb anbraten. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** dazugeben und 2–3Min. mitbraten. 1½EL Mehl unterrühren, dann mit 350ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** dazugeben und das **Frikassee** 5–10Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



4. Fleurons backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, jeweils in **6 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. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



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 kräftigen Prise Salz und Zucker würzen.



6. Frikassee fertigstellen

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