WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hühnerfrikassee in Blätterteigpasteten

Zutaten (für 4 Personen):

1 Hähnchen
1 EL Salz
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
2 Möhren
2 EL Butterschmalz
50 g Mehl
150 ml Weißwein (trocken)
200 ml Sahne
200 g Champignons
300 g Spargel (aus dem Glas)
150 g TK-Erbsen
20 g Kapern
Petersilie
8 Blätterteig-Pasteten



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten

Hühnerfrikassee in Blätterteigpasteten

Zubereitung:

1. Zu Beginn das ganze Hähnchen zusammen mit Salz und den Lorbeerblättern in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und circa 60 Minuten lang köcheln lassen.



2. Danach das Hähnchen aus der Brühe nehmen, diese zur Seite stellen und das Fleisch mit zwei Gabeln klein zupfen.



3. Die Zwiebeln klein hacken und Möhren in Scheiben schneiden und dann zusammen in dem Butterschmalz circa 5 bis 7 Minuten anschwitzen. Das Gemüse mit Mehl bestäuben und umrühren.



Hühnerfrikassee in Blätterteigpasteten

4. Weißwein, 600 ml der Hühnerbrühe und Sahne in die Pfanne gießen und circa 30 Minuten köcheln lassen.



5. Champions, Spargel, Erbsen und Kapern hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln.



6. Gezupftes Hähnchenfleisch mit Petersilie in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen.



7. Fertiges Hühnerfrikassee in den Pasteten portionieren und mit etwas

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hühnerfrikassee in Blätterteigpasteten

Petersilie garnieren. Fertig zum Genießen.





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**