

Hühnerfrikassee mit Blätterteig-Pastete

Zutaten | 4 Portionen

Für das Hühnerfleisch:

1	großes Suppenhuhn
1	Zwiebel
2	Möhren
1 Stange	Porree
1	Petersilienwurzel
1 Stück	Ingwer
4	Wachholderbeeren
3	Lorbeerblätter
2 TL	Salz

Für die Sauce:

30 g	Butter
3 EL	Mehl
250 ml	Milch
2-3 Spritzer	Worcester-Sauce
1-2 TL	Zitronensaft
150 g	Champignons
4	Blätterteig-Pasteten

Kochzeit: 2,5 Std.; Zubereitungszeit: 45 Minuten

- Suppenhuhn und ganze Zwiebel mit Schale in einen hohen Topf legen und mit Wasser bedecken.
- Möhren, Porree, Petersilienwurzel und Ingwer waschen und in grobe Stücke schneiden und zu dem Huhn in den Topf geben. Die Gewürze dazugeben und alles ca. 2,5 Stunden köcheln lassen.
- Suppe abkühlen lassen. Das Huhn herausnehmen, das Hühnerfleisch auslösen und in kleine Stücke schneiden.
- Für die Sauce eine Mehlschwitze herstellen. Dafür Butter in einem Topf zerlassen. Wenn sie aufschäumt das Mehl dazu geben und gut verrühren. Die kalten Milch dazu gießen und gutiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit 250 ml der kalten Hühnerbrühe aufgießen und glattrühren. Sauce mit Salz, Worcester-Sauce und Zitronensaft abschmecken.
- Champignons putzen, abziehen, in Scheiben schneiden, in die Sauce geben und kurz ziehen lassen.
- Die fertigen Blätterteig-Pasteten kurz im Backofen erwärmen, auf Tellern anrichten, mit dem Hühnerfleisch füllen und die Sauce darüber verteilen. Nach Wunsch die Pastetchen mit Petersilie und Zitrone garnieren.

Tipp:

Bereitet man die Hühnersuppe in einem Schnellkochtopf zu, ist sie in etwa 45 Minuten fertig. Der restliche Hühnerfond lässt sich prima in im Eiswürfelbehälter gefüllt einfrieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
220 kcal	14,8 g	12 g	10,3 g	36,7 mg