



Cornish Pasty

Zutaten

- 300 g Mehl
- 0,5 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 100 g Butter
- 350 ml Wasser
- 100 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 3 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 200 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gulasch
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Ei(er)
- 2 EL Milch, 1,5% Fett

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für den Teig Mehl mit Salz sowie Backpulver vermischen. Kalte Butter zufügen und nach und nach 100 ml kaltes Wasser unterkneten, bis der Teig glatt ist.
3. Für die Füllung Möhren sowie Kartoffeln putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
5. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Kartoffel-, Möhren- und Zwiebelwürfel portionsweise andünsten. Den Thymian zugeben. 250 ml Wasser zugießen. MAGGI Fix für Gulasch einrühren und zum Kochen bringen. Die Hähnchenwürfel wieder zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 10 Min. kochen. Dann etwas abkühlen lassen.
6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. 10-12 Kreise mit einem Durchmesser von ca. 12 cm ausstechen. Jeweils 1 EL der Füllung in die Mitte setzen und den Teig halbmondförmig darüber zusammenfallen. Die Ränder fest andrücken. Ei mit Milch verrühren und die Cornish Pastys damit bestreichen. Auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen erst 10 Min. backen, dann die Temperatur auf 150° C Ober-/Unterhitze (120°C Umluft) verringern und weitere 25 Min. backen. Dazu z.B. einen Kräuterdip, Kräuterquark oder Sour Cream

servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	217 kcal
Fett	10 g
Protein	8 g

⌚ 60 Minuten

⊕ 12 Stück