

## Geflügel-Tartes mit Waldpilzen

### *Zutaten (für 6 Personen):*

2-3 Lagen Filoteig  
 6 Soufflécörmchen  
 50 g flüssige Butter  
 250 g Hähnchenbrust  
 1 Zwiebel  
 250 g gemischte Waldpilze  
 (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze,  
 Champignons)  
 1 Bund Frühlingslauch  
 1 EL Rapsöl  
 1 TL gezupfte Thymianblätter  
 Salz und Pfeffer aus der Mühle  
 6 Eier (Größe M)  
 300 ml Sahne  
 100 g geriebener Emmentaler  
 Muskat



### *Zubereitung:*

Den Filoteig in etwa 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Die Soufflécörmchen einfetten und mit jeweils einem Blatt Filoteig auslegen. Der Rand sollte etwa 2 cm überstehen. Den Filoteig gleichmäßig mit Butter einpinseln und das nächste Blatt darauflegen. So verfahren, bis mindestens 5 Teigblätter übereinander gelegt sind. Mit einem feuchten Tuch bedecken und zur Seite stellen.

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Waldpilze mit einem Tuch säubern und ebenfalls klein schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Pilze hinzufügen und 5 Minuten andünsten. Lauch, Thymian und Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Die Eier mit Sahne, Käse, Salz und 2 Prisen frisch geriebener Muskatnuss in einem hohen Mixbecher fein mixen. Die Hähnchen-Pilz-Mischung auf dem Teig verteilen, die Eiersahne darübergießen.

Die Tartes im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 560 kcal, 45 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß