

Ausgelöste Hähnchenoberschenkel in Paprikasauce



Zutaten für drei Personen:

3 ausgelöste Hähnchenoberschenkel

1/2 EL Speisestärke

1/2 TL Salz

Cayennepfeffer

Paprika edelsüß

italienische Kräuter

2 EL Olivenöl

1 Stück rote Paprikaschote (optional)

200 ml kräftige Hühnerbrühe

1 1/2 rote Paprika aus dem Glas

100 ml Sahne

Besondere Hilfsmittel:

Stabmixer

1. Bereits ausgelöste Hähnchenoberschenkel teilen, quer zur Faser in Streifen schneiden. Speisestärke, Salz, Cayennepfeffer, Paprika edelsüß und italienische Kräuter mischen, die Hähnchenstreifen darin wälzen.

2. Hühnerbrühe und geröstete Paprika aus dem Glas mixen.

3. Optional ein Stück von einer roten Paprikaschote schälen, in kleine Stückchen schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze weich garen.

4. Hähnchenstreifen in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl bei größerer Hitze portionsweise kross braten, in Alufolie warm stellen.

5. Bratensatz mit der gemixten Brühe ablöschen. Sahne zugießen und etwas einköcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weich gegarte Paprikastückchen und Fleisch zugeben.

Hinweise:

Das (etwas mühsame) Auslösen der Hähnchenoberschenkel lohnt sich. Manchmal gibt es Hähnchenoberschenkel bereits ausgelöst zu kaufen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca.25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023