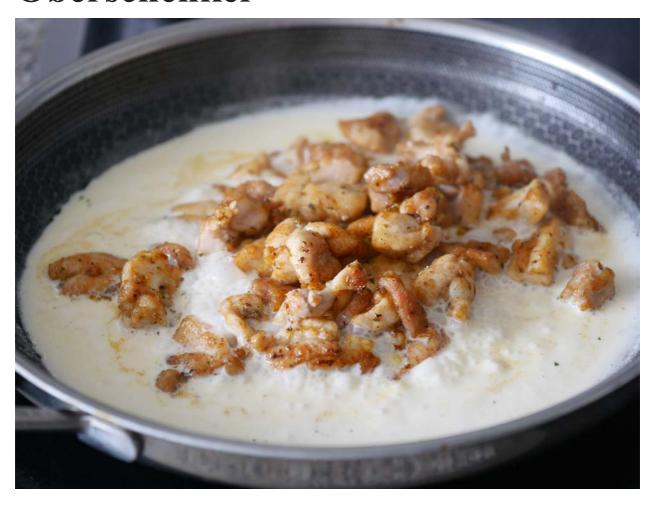
Hähnchengeschnetzeltes aus dem Oberschenkel



Zutaten für zwei Personen:

2 ausgelöste Hähnchenoberschenkel

1 geh. EL Speisestärke

1 knapper TL Salz

1/2 TL Paprika rosenscharf

1 knapper TL italienische Kräuter, alternativ Oregano

2 EL Olivenöl

75 ml trockener Weißwein

150 ml Sahne

1 knapper Eierlöffel Gemüsebrühpulver

- 1. Hähnchenoberschenkel auslösen und die Haut abziehen. Einmal längs teilen und dann quer in zentimeterbreite Stückchen teilen.
- 2. Speisestärke, Salz, Paprika und Kräuter in einem tiefen Teller mit einer Gabel gut vermengen. Die Stückchen darin wälzen, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
- 3. Das Hähnchenfleisch portionsweise in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl bei höherer Hitze braten, dabei einmal wenden. In Alufolie ruhen lassen, bis die Sauce fertig ist.

4. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, Sahne mit Gemüsebrühpulver würzen und zugießen, nach Geschmack die Sauce etwas einköcheln. Fleisch wieder zugeben.

Hinweise:

In gut sortierten Supermärkten bzw. Großmärkten gibt es manchmal bereits fertig ausgelöste Hähnchenoberschenkel, das spart Arbeitszeit.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter Stand 16.01.2024