


Paprika Sahne Hähnchen.



 **15 Min.**
Vorbereitung

 **45 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 704 kcal | 42 g Eiweiß | 49 g Fett | 16 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- Zwiebel(n)
- EL Olivenöl
- Knoblauchzehe(n)
- EL Ajvar mild oder scharf (z.B. Orto Mio)
- EL Paprikapulver edelsüß
- TL Mehl
- ml Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)
- g Sahne
- g Schmand
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1** Zwiebeln schälen, in grobe Ringe schneiden und in Olivenöl ca. 5 Min. anschwitzen.
- 2** Knoblauch schälen, fein würfeln und hinzufügen.
- 3** Ajvar, Paprikapulver und Mehl hinzufügen, alles gut mischen und kurz weiterbraten.
- 4** Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 5** Zwiebeln mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne und Schmand hinzufügen. Die Soße einmal kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Währenddessen die Hähnchenbrustfilets in eine passende Auflaufform legen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Wichtig: Nach dem Hantieren mit rohem Geflügelfleisch aus Hygienegründen die Hände, Messer und Brett mit heißem Wasser und Seife waschen!

auf der 2. Seite geht es lecker weiter

Paprika Sahne Hähnchen.

2. Seite / es geht lecker weiter

g Hähnchenbrustfilet
(z.B. Mühlenhof)

rote Paprika (ca. 200 g)

Zubereitung:

- 7 Paprika putzen, waschen, in mundgerechte Streifen schneiden und in der Auflaufform verteilen.
- 8 Die heiße Soße über dem Fleisch und der Paprika verteilen und alles ca. 30 Min. im Ofen garen. Das Hähnchen muss am Ende komplett durchgegart sein.
- 9 Die Brustfilets mit der Soße und dem Gemüse auf Tellern verteilen.

Tipp: Dazu schmecken Nudeln oder Reis. Mit etwas Petersilie garnieren.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

