

Ausgelöste Hähnchen Oberschenkel in Paprikasauce



Zutaten für drei Personen:

3 ausgelöste Hähnchen-
oberschenkel

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 ablö-
schen. Sahne zugießen
und etwas einköcheln, mit
Salz und Pfeffer ab-
schmecken. Weich
gegarnte Paprikastückchen
und Fleisch zugeben.

Hinweise:

Das (etwas mühsame)
Auslösen der Hähnchen-
oberschenkel 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