

Hähnchen - Paprikanudeln

Dieses Rezept Hähnchen- Paprika- Nudeln ist ein in der Zubereitung einfaches, im Geschmack leicht scharfes, pikant kräuterwürziges Hähnchen- Gemüse ragout mit beliebigen Teigwaren.

Wobei man die Schärfe des Gerichtes jederzeit von Anfang an selbst bestimmen kann, indem man statt einer ganzen, nur eine halbe Chilischote verwendet und erst gegen Ende der Garzeit mit Chilipulver, scharfem Paprikapulver, schwarzem Pfeffer oder Cayennepfeffer nachwürzt.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 350 g schmale oder breite Bandnudeln
Ca. 300 g Hähnchenbrustfilet
Je 1 grüne, rote und gelbe Paprikaschote
1 spitze scharfe Chilischote
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
½ TL getrockneter Majoran
1 TL Paprikapulver mild
1 Messerspitze Paprikapulver scharf
Ca. 100 - 150 ml Brühe oder Nudelkochwasser
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ - 1 Bund frische Petersilie



Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Hähnchen - Paprikanudeln** werden zuerst die frischen Paprikaschoten mit dem Sparschäler dünn geschält, unter fließend kaltem Wasser abgespült, halbiert und das Kerngehäuse und die inneren hellen Häute entfernt.

Die Schotenhälften in dünne Streifen, danach in ziemlich kleine Würfel schneiden.

Geschälte Schalotten und Knoblauchzehen ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Eine rote Chilischote der Länge nach durchschneiden, die Kerne und die inneren Häute mit einem Messer herausstreifen, danach in sehr feine Streifen und Würfel schneiden.

Petersilie fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets ebenfalls in ziemlich kleine Würfel schneiden.

Nebenher die bevorzugten Teigwaren in Salzwasser kochen.

Für die Fertigstellung:

1 EL Öl in einer Pfanne mit höherem Rand oder Kochtopf erhitzen.

Die Hähnchenwürfel im heißen Fett ringsum, unter ständigem Wenden, auf allen Seiten anbraten. Die Fleischwürfel aus der Pfanne nehmen, zart mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

2 EL Öl in die bereits benutzte Pfanne geben, erhitzen. Schalotten- oder auch Zwiebelwürfel und Knoblauch im heißen Fett zart glasig anbraten.

Paprika- und Chiliwürfel hinzu geben, unterheben und bei zurück gedrehter Heizstufe unter mehrfachem Wenden etwa 3 Minuten langsam mitschmoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen.

Kräuter der Provence, etwas getrockneten Majoran, etwas Salz, sowie mildes und scharfes Paprikapulver darüber streuen und unterheben.
Den Pfanneninhalt mit Brühe oder mit abgeschöpftem Nudelkochwasser begießen.
Bei starker Hitze kurz aufkochen, danach die Gemüsesoße, je nach Vorliebe und persönlichem Geschmack noch weitere 4 – 6 Minuten, bei leicht zurück gedrehter Heizstufe weiter einkochen lassen, dabei nach Bedarf eventuell etwas zusätzliche Flüssigkeit hinzu gießen.

Zuletzt die warm gehaltenen Hähnchenwürfel hinzu geben und alles zusammen nochmals kurz erhitzen.
Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver oder Cayennepfeffer scharf oder weniger scharf abschmecken, dabei beachten, dass ja noch die im Geschmack ziemlich neutralen Teigwaren mit untergehoben werden.
Zuletzt die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie locker unterheben, den Rest darüber streuen.

Tipp:

Die fertig gekochten Nudeln kann man nun entweder, sofern die Pfanne groß genug ist, gleich in die Pfanne geben und mit den Zutaten locker vermischen.
Oder die frisch gekochten Teigwaren in eine vorgewärmte Schüssel geben, die Hähnchen- Gemüsesoße darüber gießen, locker vermischen und mit Petersilie bestreut sofort zu Tisch bringen.
Oder zur Selbstbedienung auch Teigwaren und Soße getrennt servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen- Paprikanudeln enthalten insgesamt ca. 540 kcal und ca. 12 g Fett