

Hähnchenfilet in Paprikacremesoße

Dieses Rezept Hähnchenfilet in Paprikacremesoße ergibt ein in der Zubereitung einfaches schnelles Geflügelgericht mit reichlich cremiger Paprikasoße für die ganze Familie.

Dabei kann man das Gericht je nach persönlichem Geschmack cremig mild mit zartem Paprikageschmack oder mit zusätzlichen scharfen Gewürzen abgeschmeckt, auch als scharfes Hähnchengeschnetzeltes zu Tisch bringen.

Zutaten: für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet

3 - 4 EL Öl zum Braten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote

2 leicht gehäufte TL Mehl

3 TL Paprikapulver mild

Ca. 200 ml Hühnerbrühe (aus Fertigprodukt)

200 ml Schlagsahne (30 % Fettgehalt)

Salz

Pfeffer nach Geschmack

Petersilie zum Bestreuen



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hähnchenfilet in Paprikacremesoße** zuerst Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden.

Bei der roten Paprikaschote eventuell zuerst mit einem Sparschäler die Haut abziehen, halbieren, das Kerngehäuse und die hellen Innenwände entfernen und in kleinere Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilet kurz unter kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und in schmale Fleischstreifen schneiden.

1,5 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder Kochtopf erhitzen.

Die Hähnchenstreifen in 2 Portionen ringsum im heißen Öl anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel geben, mit Salz und etwas Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

Die nächsten 1 ½ EL Öl in die bereits benutzte Pfanne oder Topf geben, erhitzen.

Nacheinander zuerst Zwiebeln mit Knoblauch unter ständigem Wenden im heißen Fett glasig anbraten.

Die Paprikawürfel hinzu geben, unterheben und bei etwas zurück gedrehter Heizstufe noch etwa 3 Minuten langsam mitschmoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen.

Mehl und mildes Paprikapulver darüber streuen, mit dem Rührloßel leicht unterheben.

Hühnerbrühe oder Wasser darüber gießen, unterrühren, einmal aufkochen danach noch etwa 2 – 3 Minuten langsam weiter köcheln lassen.

Die Schlagsahne hinzu gießen und bis auf die gewünschte Sämligkeit der Paprikarahmsoße einkochen lassen.

Zuletzt das vor gebratene Hähnchenfleisch in die Soße einlegen und nochmals kurz erhitzen.

Mit Salz abschmecken.

Für eine etwas schärfer gewürzte Soße diese zuletzt mit Chilipulver, scharfem Paprikapulver, Pfeffer oder ein paar Tropfen Tabascosoße scharf bis mittelscharf abschmecken.

Mit klein geschnittener Petersilie bestreut zusammen mit Reis, Bandnudeln oder Spätzle servieren.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchenfilet in Paprikacremesoße enthalten ohne Beilage ca. 370 kcal, ca. 25 g Fett