

Hühner - Paprikasch

Zutaten: für 4 Personen

4 große oder 8 kleinere Hühnerkeulen
Salz
2 Zwiebeln
2 Paprikaschoten (Gelbe Spitzpaprika aus Ungarn)
oder 2 grüne Gemüsepaprika
3 EL Öl zum Anbraten
1 EL Paprika edelsüß
2 - 3 Tomaten
1 EL Mehl
1 TL scharfe Kirschpaprikacreme aus der Tube oder aus dem Glas
oder eine entsprechende Menge Paprikapulver scharf
200 g Sauerrahm 10 % Fettgehalt



Zubereitung:

Die Haut von den Hühnerkeulen abziehen. Das geht besonders gut, wenn man mit der Hand am dicken Ende der Keule anfängt an der Haut zu ziehen. Die Keulen waschen, mit Küchenpapier etwas trocken tupfen. Ringsum salzen und zur Seite legen.

Zwiebeln schälen, Paprika putzen, waschen, Kerne entfernen und beides in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit Deckel Öl erhitzen.

Zwiebel- und Paprikawürfel darin glasig andünsten. Die Hühnerkeulen zugeben, beidseitig anbraten. Pfanne etwas zur Seite schieben. Paprikapulver darüber stäuben, kurz unterrühren. Mit ca. 300ml Wasser aufgießen, Tomaten in kleinen Stücken darüber geben, etwas salzen und bei geringer Hitze zugedeckt 50 Minuten garen lassen.

Wenn man keine so große Pfanne hat, geht es auch sehr gut wenn man das Gemüse zuerst anbrät und in einen großen Topf umfüllt, danach die Hühnerkeulen anbrät, wieder in den Topf zum Gemüse gibt.

Dann das Paprikapulver in die Pfanne röhrt und mit Wasser aufkocht.

Dieses wieder über die Hühnerkeulen in den Topf. Danach ebenso 50 Minuten zugedeckt garen lassen. Hühnerkeulen aus der Pfanne holen, warm halten.

Die Soße je nach Soßenbedarf noch mit etwas Wasser auffüllen. Mit einem Pürierstab die Soße etwas cremig schlagen. In einer Tasse 1 EL Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit andicken. Einmal aufkochen lassen.

Zum Schluss die saure Sahne oder Creme fraiche mit dem Schneebesen unterrühren.

Mit Salz und Paprika scharf würzen.

Als Beilage eignen sich Spätzle und ein grüner Salat.

Tipp:

Anstatt Hühnerkeulen eignen sich auch andere Hähnerteile.

Wer auf einen niedrigen Fettanteil Wert legt, kann auch Hühnerbrustfilets dazu nehmen.

Die Garzeit ist dann entsprechend kürzer als bei den Hühnerkeulen.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ohne Beilage, ca. 450 kcal und ca. 17 g Fett

