

Paprikahähnchen aus dem Backofen

Bei diesem Rezept Paprikahähnchen aus dem Backofen handelt es sich um ein einfaches Rezept.

Man gibt nur alle Zutaten in einen hitzebeständigen Bräter oder in 1 oder zwei Auflaufformen verteilt und lässt es für ca. 1 Stunde im Ofen vor sich hin schmoren.

Zutaten: für 4 Personen

1 großes Hähnchen oder Poulet (1250 – 1400g)

Für die Ölmarinade:

2 – 3 EL Pflanzenöl

Salz

1 EL Paprika mild

Chilipulver

Pfeffer

Für die Gemüseeinlage:

Mindestens 500 g Zwiebeln

2 – 3 Knoblauchzehen

1 – 2 rote spitze Chilischoten

6 rote Paprikaschoten (ca. 1000 g)

175 - 200 ml warme Brühe

1 EL Tomatenmark 3-fach konzentriert

1 TL Koriander gemahlen

1 TL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen

2 TL Worcester Sauce

1 gehäuften EL Paprikapulver mild

1 TL Paprika scharf

Etwas Salz

Außerdem:

Ca. 200 ml Schlagsahne (30 % Fett)



www.mamas-rezepte.de

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Paprikahähnchen aus dem Backofen** ein großes frisches Hähnchen waschen, trocken tupfen.

Anschließend samt der Haut in Stücke teilen, dabei die Hühnerbrust ebenfalls samt der Haut an einem Stück lassen.

Aus den oben genannten Zutaten für die Ölmarinade eine gut gewürzte Marinade zusammen rühren. Die Geflügelteile ringsum damit einpinseln und in eine flache Schale legen. Die restliche Ölmarinade darüber gießen und für 1 – 2 Stunden (kann auch über Nacht sein) im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

Die vorgesehene Form zum Schmoren des Hähnchens bereit stellen.

Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden und den Boden der Form damit auslegen.

Darüber klein geschnittenen Knoblauch und Chilischote aufstreuen.

Gewaschene Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse und die hellen Häute entfernen, in grobe Würfel schneiden und über die Zwiebelmasse geben.

Brühe kurz aufkochen, zur Seite ziehen, die oben genannten Gewürze und Tomatenmark einrühren und damit die Gemüsemischung im Bräter begießen.

Die Sahne ebenfalls darüber gießen und das Ganze zuletzt mit den Hähnchenteilen belegen.

Im unteren Drittel der vor geheizten Backröhre einschieben und bei 190 – 200 ° C ca. 1 Stunde oder bei Bedarf auch noch etwas länger langsam schmoren lassen.

Bei Bedarf kann man die Backform auch 15 Minuten vor Ende der Garzeit abdecken.

Sollte noch Flüssigkeit fehlen, rechtzeitig etwas Brühe nachgießen.

Zum Servieren:

Zu diesem Paprikahähnchen aus dem Backofen schmeckt, schon wegen dem Austunken des würzigen Bratensaftes, am besten frisches Bauernbrot, Weißbrot oder Baguette.

Oder nach Wunsch auch Reis, Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln sehr gut dazu.

Kalorienangaben

Eine Portion Paprikahähnchen aus dem Backofen enthalten insgesamt ca. 745 kcal und ca. 42 g Fett