

Paprikahenderl



Zutaten/ Einkaufsliste:

4 Hühnerbrüste oder
8 Hühnerkeulen (Obere und Unterkeulen)
1 große Zwiebel
Salz, Pfeffer
50ml Sonnenblumenöl oder
Butterschmalz
1 EL Zitronenzesten
1-2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 El. Paradeismark
etwas Chili, nach Geschmack
300 ml Hühner- oder Gemüfefond
1-2 EL Mehl zum bei Bedarf Binden

100 ml Schlagobers
Sauerrahm, 1 rote Paprikaschote und
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einen Bräter geben und die Hühnerteile darin wenden, zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel mit der Beheizungsart „Feuchtgaren niedrig“ oder „Heißluft mit geringen Dampf“ mit 200°C für 30 min. knusprig anbraten.

Das Paradeismark, die Zitronenzesten, das Paprikapulver und etwas Chili beimengen, kurz durchrühren und mit Suppe und Obers aufgießen.

Die Beheizungsart auf „Feuchtgaren hoch“ oder „Heißluft mit starken Dampf“ 130°C umschalten und die Hühnerteile ca. 20-30 Min. weich dünsten. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Die Sauce kurz mit einem Stabmixer aufschäumen. Das Paprikahenderl auf vorgewärmten Tellern mit der Sauce anrichten und mit einem Tupfer Sauerrahm, den roten Paprikawürfeln und Petersilie dekorieren.

Dazu passen Semmelknödel, Nockerln oder einfach Nudeln in allen Variationen.

Tipp:

Für einen intensiveren Geschmack können auch würfelig geschnittener Paprika und/oder Chili mit gedünstet werden.

