

Paprikahuhn

Zutaten/Einkaufliste für 4 Portionen

1 Stück Zwiebel
4 Stk. Hühnerbrust
1 Stk. roten Paprika
1 Stk gelben Paprika
2 Zehen Knoblauch
400 ml Wasser
1 gestrichenen TL Bio Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver edelsüß
200 g Sauerrahm
2 EL Stärkemehl (Maizena)
Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Paprikahuhn, Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Paprika waschen, entkernen und in 1x1 cm große Stücke schneiden. Hühnerbrust waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Am Kochfeld in einer Pfanne Öl erhitzen und die Hühnerbrüste darin auf beiden Seiten anbraten. Die Fleischstücke aus der Pfanne nehmen. Im Bratenrückstand Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, Paprikawürfel zugeben und alles zusammen kurz durchrösten. Mit Wasser aufgießen und das Gemüsebrühe-Pulver dazugeben.

Alles in einen tiefen ungelochten Garbehälter füllen (oder auch gleich mit der Pfanne) und zugedeckt im Dampfgarer bei 100°C ca. 30 Minuten dämpfen.

Stärkemehl und Sauerrahm mit etwas Wasser glatt Rühren. Fleisch aus den Dampfgarer nehmen und die Stücke auslegen. Das Sauerrahmgemisch in die Sauce geben und gut durchrühren. Fleischstücke wieder in die Sauce legen und noch einmal für 5 Minuten in den Dampfgarer stellen.

Hühnerbrust in Stücke schneiden und mit der Sauce, die bei Bedarf noch nachgewürzt wird, auf vorgewärmte Teller anrichten.

Tipp:

Als Beilage eignet sich Reis, Polenta, oder wer es ganz gesund haben will gedämpfter Buchweizen. Kann man gleich mit dämpfen.

The Miele logo is displayed in white, bold, sans-serif font on a dark red rectangular background.