

Paprika-Sahne-Hähnchen

Zutaten | 4 Portionen

1 kg (4 Stücke)	Hähnchenbrustfilets, roh
etwas	Salz
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1	grüne Paprikaschote
2	rote Paprikaschoten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1 EL	Rapsöl
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
1 TL	Tomatenmark
125 ml	Wasser
½ TL	Gemüsebrühe, gekörnt
200 g	Schmand
200 ml	Kochsahne (15% Fett)
100 g	Schnittkäse, würzig (mind. 45% Fett i. Tr.)
10	Schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.
- Anschließend salzen und mit Paprikapulver würzen und in einer Auflaufform dicht aneinanderlegen.
- Die Paprikaschoten halbieren od. vierteln, die weißen Trennwände herausschneiden, sorgfältig waschen, in schmale Streifen schneiden und auf die Hähnchenfilets verteilen.
- Zwiebel pellen, halbieren und in Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken.
- Öl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen, Zwiebel, zerriebene Chilischote und Knoblauch hinzugeben.
- Paprikapulver rosenscharf, Tomatenmark und gekörnte Gemüsebrühe zufügen, mit Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen.

-
- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
 - Schmand und Kochsahne unter die Sauce rühren, mit Salz abschmecken.
 - Die Sauce in die Form gießen, Fleisch und Paprikastreifen sollten ganz bedeckt sein.
 - Käse mittelfein reiben und gleichmäßig darauf verteilen.
 - Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 1/2 Std. garen.
 - Oliven halbieren und über die fertigen Hähnchenbrustfilets streuen.

Tipp:

Als Beilagen eignen sich Baguette, Bandnudeln, Reis oder Kroketten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 588 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
664 kcal	35,8 g	14,1 g	70,6 g	0,28 g