

Paprikahendragout (alle Zutaten in Bio-Qualität)

Portionen: 4

Zutaten

4	Hühnerfilets Öl zum Anbraten
1	Zwiebel
1 EL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Mehl, glatt
50 g	Sauerrahm
150 ml	Schlagobers
1/2	Zitrone Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und Hühnerfilet in daumengroße Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Hühnerstücke darin goldbraun braten. Die Stücke aus dem Topf nehmen und im Bratenrückstand die Zwiebelwürfel glasig rösten. Paprikapulver einrühren und sofort mit Wasser aufgießen.
3. Die gebratenen Hühnerstücke, Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Hühnerbruststücke aus der Sauce nehmen.
4. Mehl, Sauerrahm und Schlagobers gut verrühren und zügig in die Sauce einrühren. Mit einem Stabmixer die Sauce passieren.
5. Zum Schluss die Sauce mit Zitronensaft abschmecken und die Hühnerstücke wieder in die Sauce geben.

Tipp: Als Beilage schmecken Spätzle oder Spiralnudeln und Blattsalat sehr gut zum Paprikahendragout.