

## Paprika Hähnchen

Mageres Hähnchenfilet kombiniert mit frischen Paprika und Paprikapulver ergibt ein leckeres Gericht, das relativ einfach zubereitet ist und nicht nur den großen, sondern auch den kleinen Globetrottern sehr gut schmeckt. Dazu Reis, der - sofern es Reste bei Reis und Soße gibt - am nächsten Tag zum Reissalat aufgepeppt werden kann.



### Zutaten für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets  
2 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
3 EL Paprikapulver (edelsüß)  
2-3 Paprika in unterschiedlichen Farben  
400ml Wasser  
1 Brühwürfel  
200 gr. saure Sahne oder Creme Fraiche  
2 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Öl

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika in kurze dünne Streifen schneiden
2. Hühnerbrustfilets säubern, gut salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Öl scharf von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite Stellen
3. Zwiebel und Knoblauch anbraten (sollen nicht braun werden), Tomatenmark und Paprikapulver einrühren und Paprikastreifen dazugeben. Mit Wasser aufgießen, Suppenwürfel dazugeben und aufkochen lassen. (Wenn die Pfanne zu klein ist, das angebratene und gewürzte Gemüse in einen großen Topf umfüllen und dann erst das Wasser dazugeben und aufkochen)
4. Die Hähnchenfilets dazugeben und das Ganze ca. 15 Minuten abgedeckt garen lassen
5. Hähnchenfilets nochmals rausnehmen. Die saure Sahne und das Mehl mit etwas Wasser glattrühren und zur Soße geben - Achtung: darf nicht kochen! Gut verrühren, anschließend nochmals kurz aufkochen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. ggf. noch etwas Paprika oder Tomatenmark dazugeben.
6. Das Fleisch in die fertige Soße geben, gemeinsam ca. 5 Minuten ziehen lassen und dann anrichten.

Dazu passt am besten Reis und gut gekühlter Weißwein.

**Deko-Tipp:** Den Reis in eine Kelle drücken und so 2 Reiskugeln auf einem Teller anrichten. In die Mitte der beiden Kugeln das Hähnchenbrustfilet platzieren und das Ganze mit der Soße übergießen.