HÜHNERBRUSTGESCHNETZELTES IN PAPRIKA-RAHM-SAUCE

Zubereitung:

Hühnerfilets in kleine Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft würzen; im heißen Olivenöl scharf anbraten, sodann aus der Pfanne nehmen.
Den weißen Anteil der Jungzwiebeln sowie die Paprika grob schneiden und in der Pfanne anrösten.
Paprikapulver dazugeben und sofort mit Suppe und Obers ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Hühnerfleisch in die Paprikasauce geben und ca. 5 min leicht köcheln lassen.
Die Sauce nach Bedarf mit Dinkelmehl und etwas kaltem Wasser glattrühren und binden.

Beim Anrichten wird nun der grüne Anteil der Jungzwiebeln in feine Ringe geschnitten und über das Gericht gestreut.
Als Sättigungsbeilage: Dinkelmehlnudeln

Ev.: Eisbergsalat grob schneiden, waschen und mit Mozzarella-stücken, Cocktailtomaten und frischen Basilikumblättern garnieren.
(Marinade: Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Essig, Raps- oder Kernöl)

Durchschnittsnährwerte pro Portion: 403 kcal/1683 kj

Zutaten:

für 4 Personen:
ca. 600 g Hühnerfilet
Salz, weißer Pfeffer
1/2 Bund Jungzwiebel
2 Stück rote Paprika
1 TL mildes Paprikapulver
1/4 lt. Gemüsesuppe
1/4 lt. Obers
2 EL Olivenöl
2 EL Dinkelmehl
Zitronensaft