



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Schlemmer - Hähnchen in Paprika Rahm Soße



Foto: Jürgen Kollmeder

ZUTATEN(4Personen)

2 bunte Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g braune Champignons
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
200 g Crème fraîche
Salz & Pfeffer
1 TL Paprikapulver
Prise Cayennepfeffer
600 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Senf

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Pilze, Paprika und Tomatenmark hinzufügen und bei hoher Temperatur anrösten, mit Brühe ablöschen. Crème fraîche unterrühren, einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets längs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, dünn von allen Seiten mit Senf bestreichen und in eine Auflaufform legen. Paprikasoße über das Hähnchenfleisch gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten Backen.