




Hähnchen in Paprikarahm mit Wedges

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	2 EL
Paprika, edelsüß	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Frischkäse, natur	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffelspalten mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen, verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Paprika in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Hähnchen waschen, trocken tupfen und salzen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrust darin von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Paprika und Zwiebeln dazugeben und weitere ca. 2–3 Min. auf mittlerer Stufe anbraten. Danach Hähnchen zu den Kartoffeln in den Ofen geben und restliche Zeit mitgaren.
4. Paprika mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Pfanne vom Herd nehmen, Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.
5. Kartoffeln und Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die Sauce darübergeben. Hähnchen in Paprikarahm mit Wedges servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 594 kcal

Kohlenhydrate 51 g

Eiweiß 40 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 24 g
