Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Erdnuss-Dill-Kritharaki und Romanasalat

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Dill, frisch	10 g
Erdnusskerne	4 EL
Salz	
Kritharaki Nudeln	300 g
Paprika, rot	2 St.
Öl	5 EL
Frischkäse, natur	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	300 ml
Schlagsahne	100 g
Speisestärke	1 EL
Essig	2 EL
Zucker	
Mini Romana	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und längs in dicke Scheiben schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, gröbste Stiele entfernen und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls fein hacken.

2. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zum Kochen bringen und Kritharaki ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen. Derweil Paprika waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Paprika ca. 1 Min. rundherum scharf anbraten. Hähnchen dazugeben und weitere ca. 3 Min. braten.

3. Kritharaki in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Frischkäse, Erdnüsse und Dill unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt bis zum Anrichten stehen lassen.

4. Angebratenes Fleisch und Gemüse mit Gemüsebrühe und Schlagsahne aufgießen und aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in das Geschnetzelte quirlen und ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einer Schüssel 3 EL Öl, 2 EL Essig, 2 EL Zucker und 4 EL kaltes Wasser mit dem Schneebesen zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat entstrunken, in Streifen schneiden und im Sieb abwaschen. Zur Vinaigrette geben und vermengen.

6. Kritharaki mit Geschnetzeltem auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	803 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	34 g