Überbackenes Paprikahähnchen mit gebratenen Schupfnudeln

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Öl	6 EL
Gewürz für Geflügel	2 TL
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zucker	1 TL
Tomatenmark	3 EL
Schlagsahne	200 g
Speisestärke	3 TL
Milch	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gouda, gerieben	100 g
Butter	1 EL
Schupfnudeln	800 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Schüssel 2 EL Öl mit Gewürz für Geflügel mischen und Hähnchenbrustfilets darin marinieren. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrustfilets von jeder Seite ca. 2 Min. darin anbraten. In die Auflaufform legen.

3. Zum Bratensatz 2 EL Öl geben und Zwiebelhalbringe darin ca. 2 Min. anbraten. Paprikastreifen zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. weitere 2 Min. braten. Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit Sahne ablöschen. Im Sahnebecher Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verrühren und in die Pfanne geben. Milch zugeben, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und Paprikasauce über das Fleisch geben. Mit Gouda bestreuen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

4. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln ca. 5 Min. unter gelegentlichem Schwenken goldbraun braten.

5. Paprikahähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Schupfnudeln und Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1040 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	45 g