

Kochen mit Klaus

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 600 g Hähnchenbrustfilet, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 3 Zwiebeln,
- 4 Knobzehen, 350 g Paprika-Mix, 1 rote Chilischote, 3 Möhren, Essig
- 500 g Broccoli, Öl oder Butter, 200 ml Weißwein, 250 ml Cremefine,
- 300 ml Hühnerbrühe, 2-3 EL helle Sauce, Worcestersauce, Petersilie

Zubereitung:

1. Knoblauch u. Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel u. Knobi würfeln, Rest Zwiebeln achteln. Broccoli putzen, in Röschen schneiden u. in Salzwasser mit $\frac{1}{2}$ EL Essig 8 Min. blanchieren u. abgießen. Chili fein hacken. Möhren u. Paprika putzen, Möhren in Scheiben schneiden, Paprika grob würfeln. Huhn waschen, trockentupfen u. schnetzeln.



2. Hähnchen in heißem Öl braun braten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen u. herausnehmen. Möhren im Bratfett 2-3 Min. anbraten. Zwiebeln, Knobi u. Chili zufügen, 3-4 Min. mitbraten. Paprika zugeben, kurz mitbraten, mit Wein, Brühe u. Cremefine ablöschen. Helle Sauce einrühren. Aufkochen u. ca. 12-15 Min. köcheln lassen.



3. Huhn zugeben u. erwärmen. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer u. Worcestersauce abschmecken. Broccoli u. Petersilie unterheben.



Tipp des Chaoten: *Dazu Langkornreis reichen.*



Erstellt von Klaus am 25.01.2012