



Beispielfoto

## Musi-Stars kochen zuhause

### Paprikahendl

von Sabine Holzinger (SEER)

---

#### Zutaten:

4 Hühnerbrüste (à 170 bis 200g) oder Keulen, wenn möglich vom Wildhendl, etwa vom Schlierbacher Wildhendl oder 1 ganzes zerlegtes Huhn.

200 bis 250 g Zwiebelwürfel, 60 ml Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl, 1 bis 2 EL Paprikapulver, 1 EL (30 g) Tomatenmark, ca. 500 ml Hühnerfond (oder Wasser mit Suppenwürze), 1 EL (20 g) glattes Weizen- oder feines Dinkelmehl, 100 ml Sauerrahm, 100 ml Schlagobers, etwas Zitronensaft, etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale, Salz, eventuell Zitronensalz, Pfeffer aus der Mühle, Sauerrahm zum Garnieren.

#### Zubereitung:

Hühnerkeulen waschen, abtrocknen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

- Öl in einem Topf erhitzen, die Hühnerbrüste darin nur hell anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Zwiebel im Bratensatz ebenfalls hellbraun anschwitzen, Tomatenmark und Paprika begeben, kurz durchrühren und rasch mit Fond oder Wasser aufgießen. Abgeriebene Zitronenschale einmengen, Hühnerbrüste zugeben und abgedeckt am Herd (oder im vorgeheizten Backrohr bei 160 ° C) je nach Größe 20-30 Minuten weich dünsten. (Bei Keulen oder zerteiltem ganzem Huhn verlängert sich die Garzeit auf 40 Minuten.). Währenddessen ab und zu wenden und bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.

- Herausnehmen und warm stellen. Mehl mit Sauerrahm sowie Schlagobers glatt abrühren und unter ständigem Rühren in die heiße Sauce einrühren. Noch ungefähr 5 Minuten kochen lassen. Hühnerbrüste wieder in die Sauce geben und darin erwärmen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

- Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln und mit einigen Tupfern Sauerrahm dekorieren.

Vorbereitungszeit: ca. 5 Minuten Garzeit: ca. 45 Minuten Beilagenempfehlung: Nockerl, Reis, Nudeln.

*Seers*

