

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Juraj Melicher



Paprika-Hendl mit Kräuter-Spätzle und Sauerrahm

Köchin: Werner Tschiedel

Zutaten

(4 Personen)

Für das Paprika-Hendl

- 1 Bauernhendl (ca. 2,5 kg, küchenfertig zerlegt in Oberkeule, Unterkeule und Bruststück)
- 4 rote Paprika
- 2-3 Zwiebeln
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 1,5 l Hühnerfond oder Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 3 EL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 1 TL Kümmel (gemahlen)
- evtl. 2 EL Sauerrahm + 1 EL Mehl zum Eindicken

Für die Spätzle

- 250 g Mehl (griffig)
- 3 Eier
- 250 g Milch
- Salz
- geriebene Muskatnuss
- Butter zum Schwenken

- gehackte Gartenkräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie und Schnittlauch)

Für die Garnitur

- Sauerrahm
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Für das Paprika-Hendl zuerst die Paprika und die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Die Hendlstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf in etwas Pflanzenöl anbraten.

2. Anschließend das Fleisch herausnehmen und im Bratrückstand das Gemüse anschwitzen. Die Hitze leicht reduzieren, die Gewürze (Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran, Kümmel, zum Schluss das Paprikapulver) zugeben, kurz mitrösten und mit dem Hühnerfond aufgießen.

3. Nun die Hendlstücke wieder dazugeben und etwa 40-50 Minuten weichköcheln lassen.

4. Das Fleisch nun aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit dem Gemüse in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer feinmixen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Fleisch wieder in die fertige Sauce einlegen.

Tipp: Sollte die Sauce zu flüssig sein, 2 EL Sauerrahm mit 1 EL Mehl vermengen, in die Sauce einrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

5. Für die Spätzle das Mehl, die Eier, die Milch, etwas Salz und geriebene Muskatnuss in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel oder in der Küchenmaschine zu einem Teig vermengen. Nun Salzwasser in einem großen Topf aufkochen lassen und den Teig durch einen Spätzle-Hobel ins kochende Wasser drücken. Die Spätzle einmal aufkochen lassen und dann gleich abseihen.

6. Vor dem Anrichten die Spätzle in einer Pfanne in Butter schwenken, die gehackten Gartenkräuter dazugeben und mit Salz abschmecken.

7. Zum Schluss die Spätzle gemeinsam mit einem Stück Paprikahendl auf einem flachen Teller anrichten, etwas Sauce dazugeben und mit Sauerrahm und frischer Petersilie garnieren.