

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika und Lauch



Zutaten für drei Personen:

1 1/2 Hähnchenbrusthälften
1 knapper EL Mehl
1 knapper TL Salz
1 Msp Oregano
3 EL Erdnussöl
1/2 rote Paprika
1/2 kleiner Lauch
125 g Champignons
ein Schuss Marillenbrand
150 ml Sahne
1 knapper TL Gemüsebrühpulver
1 TL mittelscharfer Senf
2 Scheiben Toastkäse
100 ml Wasser (nach Bedarf)

besondere Hilfsmittel:

Wokpfanne
Holzwender
Alufolie

1. Paprika putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden, die Haut mit einem Sparschäler abmachen, würfeln. Lauch putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons säubern oder dünn schälen und in Scheiben schneiden.

2. Die Hähnchenbrusthälften schräg in Scheiben schneiden, beginnend von der schmalen Seite aus.

3. Mehl, Salz und Oregano mischen und Scheiben darin wälzen.

4. Portionsweise in einer Wokpfanne mit Erdnussöl braten. Erst mit Esslöffeln auseinander ziehen und kurz liegen lassen, dann

mit einem Holzwender bewegen, kurz fertig braten und in Alufolie einschlagen.

5. Paprikastückchen, Lauchscheiben und Pilze im verbliebenen Fett braten, mit einem Schuss Marillenbrand ablöschen, gewürzte Sahne zugießen und nach Geschmack einköcheln. Senf und Toastkäse unterrühren, eventuell noch etwas Wasser zugießen, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

6. Hähnchenfleisch zur Sauce geben und kurz erwärmen.

Hinweise:

Das Fleisch aus der Hähnchenbrust wird auf diese Art sehr zart. Bei dem Alkohol zum Ablöschen kann man viel variieren. Weiterhin kann man auch noch Karottenstreifen und halbierte Zucchinis für die Sauce mitbraten oder noch vorgekochte TK-Erbsen begeben.

Beilagenvorschlag ist Djuvec-Reis oder Tomatenreis.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Foto und Rezept: Walter
Stand 08.12.2025