

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika und Tomatenmark



Zutaten für 3 Personen:

300 g Hähnchenbrust

1 EL Speisestärke

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3-4 EL neutrales Öl

je 1/2 rote, gelbe und grüne
Paprika (je ca. 75 g)

150 ml kräftige Gemüsebrühe
(1 TL Brühpulver)

3 EL Tomatenmark

1. Paprika putzen, in
Streifen schneiden und in
einer großen,
beschichteten Pfanne in 2
EL neutralem Öl bei
mittlerer Hitze ca. 10 min
braten.

2. Hähnchenbrust in
Streifen schneiden. In
einer Gewürzmischung
aus 1 EL Speisestärke, 1
TL Salz und frisch
gemahlenem Pfeffer
wälzen. In einer separaten
Pfanne in neutralem Öl
braten. In Alufolie warm
stellen.

3. In eine Tasse kräftige
Gemüsebrühe 3 EL
Tomatenmark einrühren.
In die Paprikapfanne
geben, kurz aufkochen,

mit Paprika edelsüß und
mit Rosenpaprika würzen.

4. Fleisch zugeben und
wieder erwärmen. Nach
Bedarf noch etwas
Wasser zugeben.

Schlagworte:

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

Rezept: Kerstin, Foto:
Walter
Stand 22.01.2023