

Vincent Klink

Donnerstag, 24. Juli 2014

Paprika-Hähnchen mit Zucchiniragout, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für das Hähnchen

1	Freilandhähnchen (ca. 1 kg)
1	Zwiebel
1	Peperoni
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	mildes Paprikapulver

Für das Zucchiniragout

600 g	Zucchini
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Mehl
1/4 l	kräftige Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz, grober Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Keulenteile mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Dann die Hähnchenbrüste zugeben, von beiden Seiten anbraten, Peperoni zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten braten. (Eventuell die Hähnchenbrust etwas früher herausnehmen.)

Für das Zucchiniragout die Zucchini schälen, der Länge nach vierteln und in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und feinhacken. Schalotten in einem Topf mit 2 EL Olivenöl hellbraun rösten. Knoblauch und Zucchini dazugeben und bei starker Hitze durch schwenken. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Topf schließen und fünf Minuten köcheln lassen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Vom Gemüsetopf den Deckel abnehmen und den Fond einkochen lassen. Thymian untermischen und mit Salz abschmecken.

Das Fleisch kurz vor dem Anrichten mit Paprikapulver bestreuen. Fleisch mit dem Zucchiniragout anrichten und servieren.



Pro Portion: 889 kcal / 3717 kJ
16 g Kohlenhydrate, 78 g Eiweiß, 57 g Fett