

Vincent Klink
Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes

Donnerstag, 3. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

etwas	Salz
2	rote Paprika
2	Schalotten
1	Chilischote
300 g	feine Bandnudeln
600 g	Hähnchenbrustfilet
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
300 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
60 g	Crème fraîche
1 EL	Butter
½ Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
2. Inzwischen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.
3. Schalotten schälen und fein schneiden.
4. Chilischote putzen, waschen, halbieren und die Kerne ausstreichen. Chili fein schneiden.
5. Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen. Dann abschütten und abtropfen lassen.
6. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.
7. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt kurz warm stellen.
8. Schalotten, Paprika und Chili im Bratfett in der Fleischpfanne andünsten.
9. Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.
10. Crème fraîche unter das Gemüse rühren, einmal kurz aufkochen lassen.
11. Das Fleisch zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Nudeln zugeben und alles durchschwenken.
13. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Nudeln schwenken.
14. Geschnetzeltes und Nudeln anrichten und servieren.

Pro Portion: ca. 720 kcal / 3024 kJ
67 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 23 g Fett