

Zwiebel-Sahne-Hähnchen

600	g	Hähnchenbrustfilet
750	g	Zwiebeln
3	EL	Öl
		Salz und Pfeffer
		Paprikapulver, edelsüß
1	gehäufter TL	Mehl
1	Becher	Schlagsahne
1	Becher	Schmand
⅛	l	Wasser
1	TL	Brühe (Pulver)
½	Bund	Petersilie

Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln oder schneiden.

Die Hähnchenfilets in kleine Stücke schneiden. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke darin kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 15 – 20 Minuten braten, öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben. ⅛ l Wasser, Schmand und Sahne unterrühren. Brühe einrühren und die Sauce aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenstücke in eine Auflaufform legen und die Zwiebel-Sahne-Sauce darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°C/Umluft 175°C) 25 – 30 Minuten garen. Nach 15 Minuten einmal umrühren.

Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen.

Das Gericht lässt sich gut mit weißem Reis essen.

