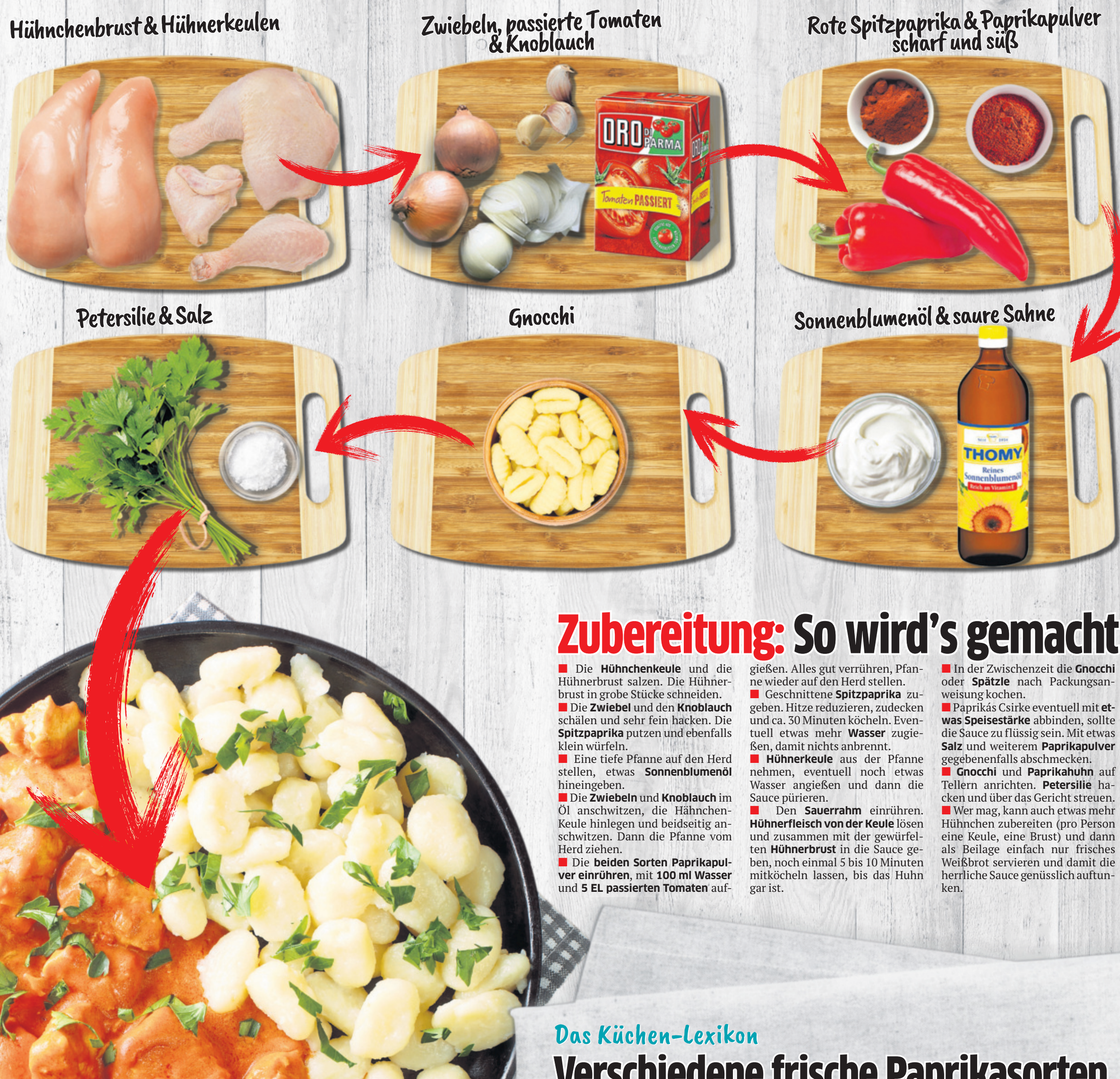
Ungarischer Klassiker: Paprikás Csirke

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Paprika gehört einfach zu Ungarn. Dabei muss es gar nicht scharf hergehen, wie dieser Klassiker der ungarischen Küche zeigt. Das Paprika-Hähnchen (Paprikás Csirke) ist zwar würzig, aber nicht scharf, dazu schön cremig durch den Sauerrahm, schmiegt sich an Gnocchi (als Ersatz für ungarische Nockerln, die wir nicht noch extra herstellen wollen) oder wahlweise Spätzle. Ein schönes Wohlfühlgericht alter Schule, das aber nie aus der Mode kommt. Wer mag, kann auch nur Hühnerbrust oder nur Keule oder Flügel als Fleisch verwenden.

■ Zutaten — Portionen: 2

Je 1	Hühnerkeule und Hühnerbrust
2	kleine Zwiebel und 2-3 Knoblauchzehen
2	Spitzpaprika und 5 EL passierte Tomaten
1 TL	Paprikapulver scharf und 1 EL Paprikapulver süß
1 EL	Sonnenblumenöl und 200 g Sauerrahm
Etwas	Salz und Petersilie (gehackt)
1	Packung frische Gnocchi (oder Spätzle je nach Geschmack)



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Hühnchenkeule** und die Hühnerbrust salzen. Die Hühnerbrust in grobe Stücke schneiden.

■ Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken. Die **Spitzpaprika** putzen und ebenfalls klein würfeln.

■ Eine tiefe Pfanne auf den Herd stellen, etwas **Sonnenblumenöl** hineingeben.

■ Die **Zwiebeln** und **Knoblauch** im Öl anschwitzen, die Hähnchen-Keule hinlegen und beidseitig anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

■ Die **beiden Sorten Paprikapulver einrühren**, mit **100 ml Wasser** und **5 EL passierten Tomaten** aufgießen. Alles gut verrühren, Pfanne wieder auf den Herd stellen.

■ Geschnittene **Spitzpaprika** zugeben. Hitze reduzieren, zudecken und ca. 30 Minuten köcheln. Eventuell etwas mehr **Wasser** zugießen, damit nichts anbrennt.

■ **Hühnerkeule** aus der Pfanne nehmen, eventuell noch etwas Wasser angießen und dann die Sauce pürieren.

■ Den **Sauerrahm** einrühren. **Hühnerfleisch von der Keule** lösen und zusammen mit der gewürfelten **Hühnerbrust** in die Sauce geben, noch einmal 5 bis 10 Minuten mitköcheln lassen, bis das Huhn gar ist.

■ In der Zwischenzeit die **Gnocchi** oder **Spätzle** nach Packungsanweisung kochen.

■ Paprikás Csirke eventuell mit **etwas Speisestärke** abbinden, sollte die Sauce zu flüssig sein. Mit etwas **Salz** und weiterem **Paprikapulver** gegebenenfalls abschmecken.

■ **Gnocchi** und **Paprikahuhn** auf Tellern anrichten. **Petersilie** hacken und über das Gericht streuen.

■ Wer mag, kann auch etwas mehr Hühnchen zubereiten (pro Person eine Keule, eine Brust) und dann als Beilage einfach nur frisches Weißbrot servieren und damit die herrliche Sauce genüsslich auftunken.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Verschiedene frische Paprikasorten

Paprika ist botanisch gesehen kein Gemüse, sondern ein Obst. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Paprika sind wahre Vitaminbomben, haben einen hohen Anteil an Vitamin A, B und C sowie Mineralstoffen wie Magnesium, Zink, Kalzium und Kalium. Die Farbe wird durch den Reifegrad bestimmt, erstmal sind alle Schoten grün. Danach werden sie erst gelb, orange oder rot. Je röter, desto mehr Vitamine sind darin enthalten und desto süßer schmeckt sie. Wichtigste Sorten:

■ **Blockpaprika:** Bauchige „Standard"-Paprika in den Farben Gelb, Orange, Rot, Braun, Lila und Grün.



■ **Spitzpaprika (Foto):** Am Stielansatz blockartig, nach unten hin spitz. Dünnwandiger als Blockpaprika, haben weniger Kerne und sind meist süßer. Lassen sich gut grillen und leicht enthäuten.

■ **Tomatenpaprika:** Flach und rund, sehen aus wie Sitzkissen. Dickwandig, fleischig und saftig, im Geschmack fruchtig und süß.

■ **Bratpaprika:** Pimientos de Padrón genannt, klein, grün, knackig. Werden in Olivenöl gebraten, mit Salz bestreut oder im Ofen gegart.