Hühnerfilet mit Paprikasauce

Die Kombination aus Huhn und Paprika ist sehr beliebt, kein Wunder dass das Rezept für Hühnerfilet mit Paprikasauce besonders gerne gekocht wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

800 g	Hühnerfilet
3 Stk.	Paprika (roten, grünen und gelben)
1 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butter
1 EL	Öl
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Sternanis
200 ml	Geflügelfond
200 ml	Schlagobers
0.5 Bündel	Kerbel (gehackt)

Zubereitung

1. Für das Hühnerfilet mit Paprikasauce zunächst den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze; 170°C Umluft oder Gas 3) vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Paprikaschoten waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ca. 3 Minuten im heißen Wasser blanchieren, die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Hühnerfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch darin 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen im unteren Drittel ca. 15 Minuten garen.

4. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Paprika und Zwiebeln im Bratfett des Hühnchens andünsten. Mit einer Prise Anis würzen und mit Geflügelfond ablöschen. Schlagobers einrühren und ca. 10 Minuten kochen.

5. Kerbel waschen, trockenschwenken und fein hacken. In die Sauce geben. Hühnerfilets auf Tellern anrichten, mit Sauce übergießen und servieren.

Tipp

Zum Hühnerfilet mit Paprikasauce passt gekochter Reis.