Zwiebel-Rahm-Hühnchen aus dem Ofen

Das Zwiebel-Rahm-Hühnchen aus dem Ofen ist ein cremiges Hähnchengericht für die ganze Familie. Das köstliche Rezept gelingt ohne großen Aufwand auch Kochanfängern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

für das Hühnchen

4 Stk.	Hühnerbrustfilets
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
2 EL	Pflanzenöl (oder Butterschmalz)
0.5 TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer

Zwiebel-Rahm-Sauce

5 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
2 EL	Mehl
200 g	Schlagobers
100 ml	Vollmilch
100 ml	Gemüsebrühe
75 g	Créme frâiche
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz und Pfeffer

Außerdem

125 g	Käse (Gouda, Emmentaler, etc.)

Zubereitung

1. Für die **Zwiebel-Rahm-Hühnchen aus dem Ofen** die Hühnerbrustfilets der Länge nach halbieren. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Currypulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnchenstücke von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2. In derselben Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten langsam anbraten, bis sie weich und glasig sind. Den Knoblauch fein hacken, zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten. Danach das Mehl darüberstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Schlagobers, Milch und Gemüsebrühe ablöschen und alles sorgfältig verrühren, damit eine glatte Soße entsteht. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Créme frâiche unterrühren und die Sauce etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis sie eine wunderbar cremige Konsistenz erreicht.

3. Die angebratenen Hühnerfleisch in eine **Auflaufform** legen und die Zwiebel-Rahm-Sauce gleichmäßig darüber verteilen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 856kcal | Kohlenhydrate: 25g | Eiweiß: 60g | Fett: 40g

Tipp

Zu diesem cremigen Ofengericht passen Reis, Spätzle, Kartoffelpüree oder frisches Baguette hervorragend. Ein knackiger grüner Salat sorgt für die passende frische Beilage.