



## Hähnchenflügel, ungarisch

Für Kinder

4 Portionen

Pro Portion: E: 21 g, F: 41 g, Kh: 9 g, kJ: 2024, kcal: 484, BE: 0,5

800 g Hähnchenflügel

Salz

gemahlener Pfeffer

2 TL Paprikapulver edelsüß

800 g bunte Paprikaschoten, z. B. rote, gelbe, orange

1 Zwiebel (etwa 100 g)

2 EL Speiseöl

200 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe

200 g Schlagsahne

2 EL Schmand (Sauerrahm)

1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 10–15 Minuten

1. Die Hähnchenflügel kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Paprikapulver würzen.

2. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.

3. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenflügel darin evtl. portionsweise von allen Seiten gut anbraten.

4. Paprikawürfel und Zwiebelscheiben hinzugeben und mitbraten. Restliches Paprikapulver daraufstäuben, unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Brühe und Sahne hinzugießen, unterrühren und zum Kochen bringen. Die Hähnchenflügel 10–15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Sauce sollte dabei eine leicht cremige Konsistenz bekommen. Zum Schluss Schmand und Zitronensaft unterrühren.

Tipps: Statt Hähnchenflügel können Sie auch in Streifen geschnittene Hähnchenbrustfilets verwenden, ohne dass sich die Garzeit verlängert. Spätzle oder Penne sind dazu sehr lecker.

Variante: Für Gebratene Hähnchenflügel mit Knoblauchdip 20 Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g Butterschmalz oder 5 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenflügel darin von allen Seiten anbraten und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Für den Dip 150 g saure Sahne mit 150 g Joghurt und 2 Esslöffeln Crème fraîche verrühren. Dip mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und 2 abgezogenen, zerdrückten Knoblauchzehen abschmecken.

Dieses Rezept finden Sie  
auch in unserem Buch:

