

Hähnchenbrustfilet in Paprika-Sahne-Sauce



Überbackene Hähnchenbrustfilets mit Gemüse in Paprika-Sahne-Sauce

Heute habe ich gesündigt. Ausgerechnet am 60. Geburtstag von Kollege [Henning Raab](#). Bei meinem türkischen Lebensmittelhändler prüfe ich immer mal das Sortiment, ob er irgend welche neuen Produkte hat. Dabei überschaute ich die Fertigsaucen in der Tüte zur Zubereitung von verschiedenen Gerichten und blieb bei dem „Paprika-Sahne-Hähnchen“ von Maggi hängen. Ich dachte mir, na ja, Fastfood, okay, aber eben keine 2 Stunden kochen, sondern in 30 Minuten ein fertiges Gericht auf dem Tisch haben.

Mir war natürlich klar, worauf ich mich hier einlasse: Eine chemische Zusammenmischung für eine Sauce, vor allem viel Bindemittel, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Farbstoffe. Und da scheint es auch nicht abwegig, dass die auf der Packung an erster Stelle genannte

Zutat eben „modifizierte Stärke“ ist.

Ich gebe es zu: Ich habe Fastfood zubereitet. Aber ich habe es mir natürlich nicht nehmen lassen, das Rezept ein wenig abgewandelt und einige weitere Zutaten hinzugegeben. Sonst wäre es ja wirklich zu einfach. ;-)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Beutelpackung „Maggi“ Paprika-Sahne-Hähnchen
- 550 g Hähnchenbrustfilet (3 Stück)

- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml trockener Weisswein

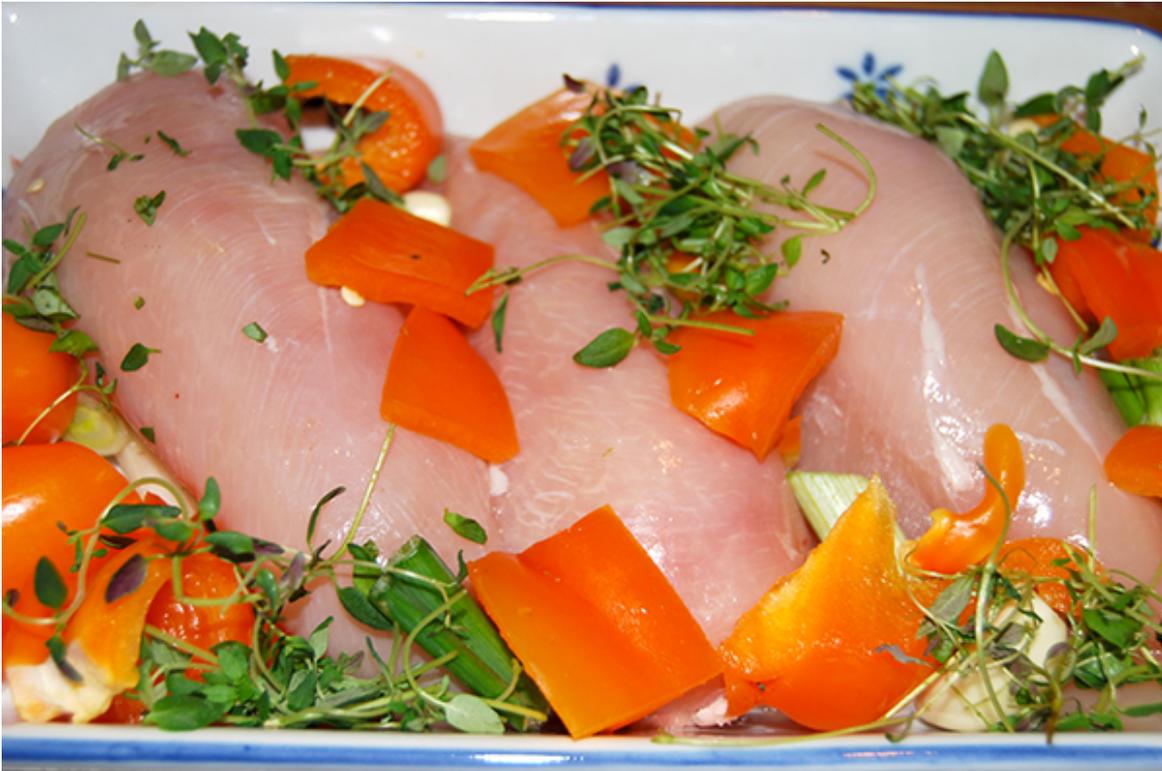
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian

- 100 g geriebener Hartkäse

- frischer Schnittlauch

- Bei Bedarf: Basmatireis

Zubereitungszeit: 40 Min.



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Kräutern in der Auflaufform

Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebel und die Paprika in grobe Stücke schneiden. Den Thymian grob kleinschneiden. Die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben. Gemüsestücke und den Thymian darüber verteilen.

Ich hatte leider keine 250 ml Sahne mehr im Kühlschrank, sondern nur noch 100 ml. Also behelf ich mir mit Gemüsefond und Weisswein. Alle drei Zutaten in einer Schüssel vermischen, die Beutelsauce dazugeben und alles kräftig verrühren.

Den Backofen auf 170° C Umluft erhitzen. Die Sauce über die Hähnchenbrustfilets in der Auflaufform geben, den geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen für 30 Minuten garen. Nach dem Garen den Backofen auf Grill mit 200° C stellen, die Auflaufform auf dem Bratrost auf die zweite Stufe von oben schieben und den zerschmolzenen Käse für 5–10 Minuten noch etwas braun grillen.

Wenn die Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse für zwei Personen nicht ausreichen, dann während des Garens der

Hähnchenbrustfilets noch Basmatireis zubereiten. Auf zwei Tellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

PS: Die Paprikasauce aus dem Beutel schmeckte nach der Zubereitung nicht überzeugend. Wenn ich sie aus frischen Zutaten selbst kreiert hätte, wäre sie besser gewesen. Mal wieder ein Hinweis, von dem Junkfood die Finger zu lassen und die Gerichte selbst zu kreieren und zuzubereiten. ;-(