



Schnelles Hähnchen-Paprika-Gulasch

auf Reis

● Zutaten:

3 bis 4 *Hähnchenbrustfilets*
3 bis 4 *Paprikaschoten*
5 bis 6 *mittelgrosse Zwiebeln*
2 *Knoblauchzehen*
ca. 1/4 Liter *Brühe oder Weisswein*
1 mittlere *Dose Tomatenmark*
3 bis 4 *Lorbeerblätter*
1 kleiner *Becher Creme-fraiche*
1 große Tasse *Reis*
Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
etwas Öl oder anderes Bratfett

● Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets, Paprikaschoten und Zwiebeln in gleiche Stücke (Gulaschgrösse halt) schneiden
2. Knoblauchzehen schälen und klein hacken
3. das Bratfett erhitzen und zunächst das Geflügelfleisch rundherum bräunen
4. nach einigen Minuten die Zwiebelstücke und den gehackten Knoblauch hinzufügen
5. einige Minuten mitdünsten und zum Schluss die Paprikastücke dazugeben
6. wieder einige Minuten mitdünsten lassen, immer schön "umschichten"
7. damit nichts anbrennt und schliesslich die Brühe bzw. den Weisswein dazugeben
8. während das Ganze durchköchelt, rührt man jetzt noch das Tomatenmark hinein
9. gibt auch die Lorbeerblätter dazu
10. die Tasse Reis mit zwei Tassen Wasser und einem halben Teelöffel Salz zum kochen bringen und garkochen
11. alles kurze Zeit vor sich hinkochen lassen, bis das Fleisch schön weich ist
12. dies geht bei Geflügel - vor allem Hähnchenfleisch - sehr schnell
13. zum Schluss wird mit den Gewürzen abgeschmeckt und nun auch das Creme-fraiche dazugegeben
14. zum Reis servieren

Das Gericht lässt sich gut mit Pilzen verfeinern!