

Rezept Zwiebel-Sahne Hähnchen

Zutaten:

4 Hähnchenfilets
750 g Speisezwiebeln
3-4 EßL Öl
1 geh. Teel. Mehl
200 g Schlagsahne
1/2 Teel. klare Brühe (Instant)
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Paprika
Fett für die Auflaufform

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Filets waschen und Trockentupfen.

1-2 EßL Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin rundherum kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Filets wieder Herausnehmen und warm stellen.

Restliches Öl in die Pfanne zugeben und erhitzen.

Zwiebeln darin 15-20 Min. dünsten, dabei öfters wenden mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und mit 1/8 L Wasser und Sahne ablöschen.

Brühe einrühren, alles aufkochen und nochmals mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

Filets in eine gefettete Auflaufform legen und die Zwiebel-Sahnesoße darauf verteilen.

Im Vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°C/ Umluft 175°C) 25-30 Min. garen.

Petersilie waschen, fein hacken und auf der Auflaufform verteilen.

[Zurück zu den Geflügelrezepten](#)