

Maishähnchenbrust in Paprika-Rahm-Soße

Für vier Personen:

600 g Maishähnchenbrust	3 EL Butterschmalz	2 große Zwiebeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	2 EL Paprikapulver	1 TL Paprikapulver, geräuchert
200 ml Geflügelfond	150 g Sauerrahm	2 Spitzpaprika, Streifen
2 Tomaten	1 EL Tomatenmark	Salz, schwarzer Pfeffer
Kümmel, gemahlen		

Das Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, in einer heißen Pfanne mit etwas Schmalz scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Im restlichen Fett die Zwiebeln glasig dünsten, den Knoblauch, das Tomatenmark und die Paprikastreifen hinzugeben und kurz mitrösten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, beide Paprikapulver einrühren und sofort mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Tomatenwürfel und den Kümmel hinzugeben und die Soße bei mittlerer Hitze zehn Minuten einkochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Den Sauerrahm glatt rühren und unter die Soße ziehen.

Das angebratene Fleisch wieder in den Fond geben und bei schwacher Hitze nur noch gar ziehen lassen. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken, bis eine cremige Bindung entsteht.

Alexander Wulf am 19. September 2026