

Paprika-Hähnchen in milder Tomatensauce + Rosmarin-Kartoffeln

(Für 2 Personen – idiotensicher, laktosefrei)

EINKAUFSLISTE (für 2 Personen)

Für das Hähnchen & die Sauce:

- 400 g Hähnchenbrust
- 1 halbe mittelgroße Zwiebel (ca. 50–60 g)
- 1 rote Paprika (ca. 120–150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 TL Paprikapulver süß
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Basilikum
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Sonnenblumenöl (zum Braten)

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

- 450 g Kartoffeln (ca. 4 mittelgroße)
- 1 TL Rosmarin (getrocknet)
- 1–2 EL Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

1) Kartoffeln zuerst:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. 450 g Kartoffeln waschen und in dicke Spalten schneiden (wie große Pommes).
3. In eine Schüssel geben und mischen mit:
 - 1–2 Esslöffel Sonnenblumenöl
 - 1 TL Rosmarin
 - 1 TL Salz
 - etwas Pfeffer
4. Alles mit der Hand vermengen.
5. Auf ein Backblech kippen.
6. 35–40 Minuten backen (nach ca. 20 Minuten einmal wenden).

2) Hähnchen & Sauce:

a) Vorbereitung:

- Hähnchen in Streifen schneiden.
- Halbe Zwiebel fein schneiden.

- Paprika würfeln.
- Knoblauch klein schneiden.

b) Hähnchen anbraten:

1. Pfanne erhitzen und 1–2 EL Sonnenblumenöl hineingeben.
2. Hähnchenstreifen hineingeben und anbraten, bis sie leicht braun werden.

c) Gemüse dazugeben:

3. Zwiebel, Paprika und Knoblauch in die Pfanne geben und 2–3 Minuten mitbraten.

d) Sauce herstellen:

4. Die komplette Dose gehackte Tomaten (400 g) direkt in die Pfanne schütten.
5. Würzen mit:
 - 1 TL Paprikapulver süß
 - 1/2 TL Oregano
 - 1/2 TL Basilikum
 - 1/2 TL Salz
 - etwas Pfeffer
6. Alles gut umrühren und 10 Minuten köcheln lassen, damit die Sauce dicker wird.

3) Servieren:

- Kartoffeln auf den Teller geben.
- Hähnchen mit der Tomatensauce daneben servieren.
- Fertig – absolut gelingsicher.