

Rezept

Huhn mit Okraschoten

Ein Rezept von Huhn mit Okraschoten, am 17.04.2024

Zutaten

500 g möglichst kleine Okraschoten, 3-5 cm lang	2 EL Essig
500 g ausgelöstes Hähnchenfleisch von der Brust und den Keulen	3 Zwiebeln
40 g Butter	2 Tomaten
Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
½ l Hühner- oder Gemüsebrühe	½ TL mildes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Von den Okraschoten die Stielchen spitz wie Bleistifte zuschneiden, dabei die Schoten nicht verletzen. 1 l Wasser mit Essig aufkochen und die Schoten darin 2 Min. blanchieren, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und klein würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne mittelstark erhitzen und die Fleischstücke rundum 2-3 Min. anbraten, bis sie sich zu bräunen beginnen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und dann in einen Topf legen.
3. 20 g Butter zum Fett in der Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig werden lassen, mit den Tomaten und den Okraschoten auf dem Fleisch verteilen, dabei leicht mit Salz, Pfeffer und mit Paprikapulver bestreuen.
4. Die Brühe aufkochen, über die Zutaten im Topf gießen. Alles mit einem Teller beschweren und zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Min. kochen.