

Rezept

Paprikasch mit Wasserspatzen

Ein Rezept von Paprikasch mit Wasserspatzen, am 09.05.2024

Zutaten

Für das Paprikasch:

| | |
|---|-------------------------------------|
| 300 g Zwiebeln | 500 g Zucchini |
| 4 Hähnchenkeulen | Salz |
| 2 EL Rapsöl | 1 EL edelsüßes Paprikapulver |
| ½ TL rosenscharfes Paprikapulver | Salz |
| 2 TL Mehl | 2-3 EL Sahne |

Für die Wasserspatzen:

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| 100 g Mehl (Type 1050) | 2 Eier |
| 125 g Magerquark | 80 g Grieß |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 17 g F, 31 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Für das Paprikasch die Zwiebeln schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini grob raspeln. Die Hähnchenkeulen mit Salz einreiben und im Gelenk trennen. In 1 EL Öl in einem Schmortopf rundherum kräftig anbraten, bis sie bräunen. Dann herausheben.
2. Übriges Öl im Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Paprikapulver dazugeben und kurz mitbraten. Zucchini dazugeben, salzen und unter Rühren anbraten. Hähnchenkeulen obenauf legen. Zugedeckt alles 30 Min. schmoren. Wenn das Gemüse beginnt anzusetzen, etwa 400 ml heißes Wasser angießen.
3. Das Mehl im Schüttelbecher in 5-6 EL kaltem Wasser auflösen. Die Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen, warm halten. Das Gemüse nach Wunsch pürieren. Unter Rühren das angerührte Mehl dazugeben und bei kleiner Hitze mind. 5 Min. köcheln lassen. Mit Sahne und Gewürzen abschmecken, die Keulen wieder dazugeben.
4. Für die Wasserspatzen alle Zutaten mit 1 Prise Salz zu einem halbfesten Teig rühren, quellen lassen. Mit einem nassen Esslöffel Nockerl abstechen und in kochendes Salzwasser geben. Bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Abgießen und nach Wunsch in Butter schwenken.