

Zutaten für 4 Personen:

Sauce:

2 große rote Paprika (=ca. 400 g)
1 rote Zwiebel
2 TL Knoblauch-Kräuterpaste oder 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
250 ml Sahne

Huhn/Marinade:

500 g Hühnerbrust, Innenfilets oder Schnitzel
2 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Vegeta natur oder selbstgemacht
2 TL Paprikapulver
2-3 EL Olivenöl

Außerdem:

400 g Pasta (ideal: Spaghetti oder Tagliatelle)
etwas Honig zum Verfeinern



Zubereitung:

- 1) Kocht die Nudeln in reichlich Salzwasser. Beim Abseihen bewahrt ihr ca. 100 ml auf. Dieses Wasser könnt ihr bei der Zubereitung der Sauce verwenden, falls diese zu dickflüssig sein sollte.
- 2) Huhn: Vermischt die Gewürze und das Olivenöl für die Marinade und wendet das Fleisch darin. Verwendet es sofort oder mariniert es für ein paar Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank.
- 3) Sauce: Entfernt das Kerngehäuse der Paprika, wäscht sie und schneidet sie in große Stücke, genauso wie die Zwiebel. Legt das Gemüse in eine kleine Auflaufform, gebt die Knoblauchpaste (oder grob geschnittene Knoblauchzehen) dazu, würzt alles mit Salz und Pfeffer und fügt das Olivenöl hinzu. Vermischt alles gut miteinander und röstet das Gemüse im Ofen bei 220 Grad O/ U Hitze ca. 25 min. Je nach Größe der Stücke kann es auch etwas länger dauern. Fertig ist es, wenn es eine schöne Farbe angenommen hat und durch ist (nicht matschig).
- 4) Nehmt es aus dem Ofen und püriert es möglichst fein (mit Pürierstab oder Multizerkleinerer bzw. Food Prozessor).
- 5) Rührt die Sahne ein und würzt nach, falls notwendig. Die Sauce steht bereit.
- 6) In einer großen Pfanne erhitzt ihr etwas Öl und bratet darin das marinierte Fleisch scharf von beiden Seiten an. Dünne Schnitzel oder Innenfilets brauchen ca. 2 Minuten pro Seite, dicke Hühnerbrüste oder ausgelöste Oberkeulen benötigen ca. 5 min pro Seite. Für die dünnen Schnitzel müsst ihr die Hitze nicht reduzieren – bei den anderen Sorten gilt: scharf anbraten, dann Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Fleisch "sanft" weiterbraten, bis es durch ist.
- 7) Füllt die Sauce in die große Pfanne um, in der die Schnitzel angebraten wurden. Auf Stufe 1-2 von 9 wird die Sauce kurz erhitzt. Dann wendet ihr die Nudeln darin und richtet sie an. Schneidet die Schnitzel in Streifen und legt sie auf die Nudeln. Verfeinert alles mit etwas Honig (ich beträufle das Fleisch damit). Guten Appetit!

Sastojci za 4 osobe:

Umak:

2 velike crvene paprike (=ca. 400 g)
1 glavica crvenog luka
2 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehna bijelog luka
2 kašike maslinovog ulja
so, biber
250 ml vrhnje za kuhanje/slatko vrhnje

Piletina/marinada:

500 g pilećih prsa, unutrašnjih fileta ili šnicli
2 kašičice soli
½ kašičice bibera
1 kašičica vegete, natur ili domaće
2 kašičice crvene mljevene paprike
2-3 kašike maslinovog ulja

Osim toga:

400 g tjestenine (idealno: špagete ili taljatele)
malo meda za usavršavanje



Priprema:

- 1) Skuhajte tjesteninu u slanoj vodi. Prilikom cijeđenja zadržite oko 100 ml od vode. Nju možete koristiti prilikom pripreme umaka, u slučaju da bude pregust.
- 2) Piletina: Pomiješajte začine i maslinovo ulje za marinadu i utrljajte u meso. Meso koristite odmah ili marinirajte nekoliko sati (ili preko noći) u frižideru.
- 3) Umak: očistite paprike iznutra, operite pa narežite na krupnije komade, baš kao i crveni luk. Povrće stavite u manji kalup za pečenje, dodajte pastu od bijelog luka (ili krupno nasjeckana čehna bijelog luka), sve začinite solju i biberom i dodajte maslinovo ulje. Dobro promiješajte i pecite u rerni na 220 stepeni g/d grijači oko 25 minuta. U zavisnosti od veličine komada, može potrajati i malo duže. Povrće je gotovo kad poprimi lijepu boju i kad je mekano (ne gnjecavo).
- 4) Izvadite iz rerne i ispirajte (štapnim mikserom, multipraktikom ili food procesorom).
- 5) Umiješajte vrhnje i po potrebi još malo začinite. Umak je spreman.
- 6) U većoj tavi zagrijte ulje i popržite marinirano meso sa obe strane. Tankim šniclama ili unutrašnjim filetima su većinom potrebne samo 2 minute po strani, debelim pilećim prsima ili mesu sa bataka je potrebno oko 5 minuta po strani. Za tanke šnicle ne morate smanjivati vatru – za ostale vrste piletine vrijedi: propržite na jakoj vatri sa obe strane, smanjite vatru na srednju i nastavite pržiti meso, dok se ne skuha.
- 7) Sipajte umak u tavu, u kojoj su bile šnicle. Na 1. ili 2. stepenu od 9 se umak kratko zagrijava. Zatim u umak dodajte tjesteninu i dobro promiješajte. Šnicle narežite na trakice i stavite na tjesteninu. Sve usavršite malom količinom meda, koju pospete preko mesa. Prijatno!