

Hähnchen-Gulasch-Gerichte

Für 2 Personen

Hähnchen-Gulasch:

4 Hähnchenkeulen	2 weiße Zwiebeln	2 Paprikaschoten, rot
6-8 Kartoffeln, festk.	1 l Hühnerbrühe	1 Orange
2 Zweige Blatt Petersilie	Pflanzenöl	4 EL Panko
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Cayennepfeffer	Kümmel, gemahlen
Salz		

Mit Tortillas/Tacos:

1/3 vom obigen Gulasch	50 g roten, gewürf. Paprika	50 g gelben, gewür. Paprika
eine Chilischote	100 g Mais	60 g Kidneybohnen
60 g geriebenen Cheddar Käse	4 Tortillas á 25 cm	oder 4 Tacos
10 g Pflanzenöl		

Gulasch-Nudelaufbau:

1/3 vom obigen Gulasch	100 g Schäl Tomaten, gewürfelt	100 g Emmentaler gerieben
150 g Röhrennudeln	200 g Zucchini	10 ml Olivenöl

Hähnchen-Gulasch:

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen, in feine Streifen schneiden und mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd auslassen.

Das Panko zugeben, unter regelmäßigem Rühren mit der Hähnchenhaut braun rösten, mit einer Prise Salz würzen und in ein kleines Porzellanschälchen umfüllen.

Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Paprika halbieren, mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in daumengroße Würfel schneiden.

Die Hähnchenwürfel mit einem kleinen Schuss Öl, in einem großen Topf auf dem Herd anbraten, die Zwiebelwürfel und wenig später die Paprikawürfel zugeben, hellbraun mit anbraten, mit dem Paprikapulver bestäuben, kurz mit anschwitzen, mit Brühe bedeckt auffüllen, einmal aufkochen und anschließend ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit in den Topf geben.

Gegebenenfalls nochmals mit etwas Brühe auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist. Erneut aufkochen, die Hitze reduzieren, mit einem Deckel verschließen und langsam gar köcheln lassen, bis sie Kartoffeln weich sind.

Anschließend den Deckel entfernen, mit einem Kartoffelstampfer etwa ein Viertel der Kartoffeln im Topf ein wenig zerstampfen, damit das Gulasch eine schöne Bindung bekommt.

Mit Salz, Cayenne, Kümmel, Orangenabrieb und -saft abschmecken, gehackte Petersilie unterrühren, in tiefen Tellern anrichten und mit den knusprigen Hühnerhaut-Bröseln bestreuen.

Mit Tacos:

Das Öl erhitzen und darin die gewürfelten Paprikastücke kurz anbraten. Jetzt die fein gehackte Chili, den Mais, die Kidneybohnen und die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit der restlichen Gulaschsauce erwärmen und die Hälfte des Käses unterheben.

In die Tacoschalen die fertige Masse füllen und den Restkäse obenauf streuen. Die Tacos in den vorgeheizten Backofen geben und damit die Tacos nicht umfallen, rechts und links als Halterung eine halbe Kartoffel mit der Schnittseite nach unten setzen.

Mit Tortillas:

Auf die vier Weizentortillas die fertige Masse verteilen, einrollen und den Restkäse obenauf streuen. Für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180° C geben, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Als Ergänzung zu beiden Varianten passt Sour-Cream und ein Salat.

Gulasch-Nudelauf mit Zucchini:

Die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Dann die Zucchini kurz anbraten, das Gulasch dazugeben und die gekochten Nudeln darin vermengen.

Alles in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten knusprig überbacken.

Pellkartoffeln statt Nudeln:

Dazu das Gulasch mit den Zucchiniwürfeln in die Auflaufform geben, die Pellkartoffel, in Scheiben fächerartig darauf anreihen, Käse darüberstreuen und bei 180° ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Alexander Herrmann am 18. November 2022