

# HÄHNCHEN-PAPRIKAPFANNE MIT GEMÜSEPÜREE

Diese Hähnchen-Paprikapfanne mit Gemüsepüree ist ein klarer Fall für die leichte Sommerküche. Bunt und lecker – das Kartoffelpüree wird dabei mit Brokkoli „gestreckt“, ein Klecks Skyr ist der perfekte Dip und natürlich dürfen auch frische Kräuter nicht fehlen. Im großen und ganzen steht das Essen schnell auf dem Tisch. Außerdem ist es eine schöne Abwechslung zum ebenfalls punktefreundlichen Putengyros das bei uns regelmäßig auf den Tisch kommt!



## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilet

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

Paprikapulver

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

4-5 Zweige Oregano

1 Zwiebel

200g Brokkoli

200g mehlig kochende Kartoffeln

1 Prise Muskat

etwas Skyr

#### ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Den Oregano von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Zwiebel halbieren und fein aufschneiden.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben. Das Wasser zum kochen bringen – die Kartoffeln brauchen in etwa 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit den in Röschen geschnittenen Brokkoli dazu geben.

Während die Kartoffeln kochen das Öl für das Hähnchen in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch rundum scharf anbraten und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebel, den Oregano und die Paprika dazu geben und alles einige Minuten anschwitzen.

Den Brokkoli mit den Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Mit dem Kartoffelstampfer\* zu Püree verarbeiten und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Wenn euch die Konsistenz zu dick ist einfach etwas Milch dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Die Hähnchen-Paprikapfanne mit Gemüsepüree anrichten und einen dicken Klecks Skyr als Dip auf den Teller geben.

Leicht und lecker!



© katha-kocht!