

Kurt Sievers, Shanty-Chor *Die Graureiher*

Cajun Huhn

für 6 Personen

Zutaten:

- 6 Hühnerbrustfilets
- 1 El Cajun-Gewürz (siehe unten)
- ½ Tl getr. Oregano
- 1 Tl süßer Paprika
- 75 g Mehl
- 350 g Cajun-Gemüse =
 - 1 große Zwiebel
 - 1 grüne Paprikaschote
 - 2 kurze Stangen Sellerie / davon die Hälfte
- ½ rote Paprikaschote
- 60-120 g Butter
- 4 El Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Dose Tomaten, zerdrückt
- ½ Tl Tabasco (oder weniger)
- 1 Tl Zucker
- 250 ml Wasser
- Salz

**Zubereitung:**

Gewürz mit dem Mehl mischen und die Filets darin wälzen. Restliches Mehl zum Anschwitzen aufheben.

Gemüse in der Hälfte der Butter und des Öls cirka 6 Minuten weichdünsten. Knoblauch zugeben und kurz andünsten.

Tomaten, Tabasco und Zucker dazugeben und ohne Deckel cirka 12 Minuten mitkochen lassen.

Restliche Butter und restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Hühnerfilets darin knusprig braun braten.

2 El der Gewürz-Mehlmischung in die Gemüsesauce rühren, eventuell mit Wasser angießen und aufkochen lassen. Die Sauce über das Fleisch gießen.

Mit Bandnudeln und grünem Salat servieren.

**Cajun-Gewürz**

- 1 El Knoblauchpulver
- 1 El Zwiebelpulver
- 2 Tl weißer Pfeffer
- 2 Tl grober schwarzer Pfeffer
- 1 ½ Tl Cayennepfeffer
- 2 Tl getr. Thymian
- ½ Tl getr. Oregano