

Kürbis - Hähnchenpfanne

Dieses Rezept Kürbis-Hähnchenpfanne ist in der Zubereitung schnell und einfach.

Hokkaido Kürbis sind die schön orangefarbenen Speisekürbisse, welche es im Herbst, in jeder Gemüseabteilung oder auf dem Gemüsemarkt, zu kaufen gibt.

Diese Hokkaido Kürbisse haben eine weiche, dünne Haut, welche man nicht zu schälen braucht, vorausgesetzt, der Kürbis ist auch wirklich frisch genug.

Zutaten: für 2 Personen

Einen kleineren Hokkaido Kürbis
Etwa 200 - 250 g Hähnchenbrustfilet
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Schalotte
1 halben Daumen großes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
150 - 200 ml Hühnerbrühe
2 TL Speisestärke
Eine kleine Tasse Milch oder
Kokosnussmilch



Zubereitung:

Für die Zubereitung dieser Kürbis-Hähnchenpfanne zuerst den Kürbis unter kaltem Wasser abspülen, mit einem Messer halbieren, das Kerngehäuse entfernen.

Anschließend etwa 300 - 350 g vom Kürbisfleisch in Würfeln schneiden.

Das **Hähnchenbrustfilet** ebenfalls unter kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Die **Frühlingszwiebeln** in etwa 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Die **Schalotte** schälen, in Streifen schneiden.

Den **Ingwer** schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.

Die **Knoblauchzehen** schälen, in eine Knoblauchpresse geben.

1 EL Öl in einem Topf oder der Wokpfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel und die Frühlingszwiebeln darin anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Wiederum 1 EL Öl in die Pfanne geben, die Schalotten, die Kürbiswürfel und den Ingwer anbraten, den Knoblauch hinzu pressen

Die Pfanne von der Herdplatte wegziehen, das Currypulver darüberstäuben und unterrühren.

Mit der Hühnerbrühe ablöschen und je nach Härte vom Speisekürbis, etwa 10 - 15 Minuten kochen lassen.

Das zur Seite gestellte Hühnerfleisch zum Kürbisgemüse hinzu geben und alles zusammen noch ein paar Minuten mitschmoren lassen.

Zuletzt 2 TL Speisestärke in einer kleinen Tasse Milch oder Kokosmilch anrühren und damit die Currypfanne abbinden.

Nochmals nach Geschmack scharf oder weniger scharf nachwürzen und zusammen mit frisch gekochtem Basmati - Reis, als herbstliches Currygericht, servieren.

Tipp:

Diese Currypfanne schmeckt auch ohne Fleisch sehr gut.

Kalorienangaben

Eine Portion Kürbis-Hähnchenpfanne hat ca. 300 kcal und ca. 10.5 g Fett