

Cremige Kürbis Hähnchen Pfanne mit Reis



1. Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden bz. hacken.
3. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Reiskocher mit Reis anstellen; wenn du Reis als Beilage wählst. Ansonsten deine andere Beilage nach Wahl vorbereiten.

Hokkaido Kürbis mit Hähnchenbrust

500 g Hähnchenbrust

500 g Hokkaido Kürbis

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

250 ml leichte Sahne

350 ml Gemüsebrühe

1 TL Mehl

1 TL Butter

½ TL Majoran

½ TL Thymian

½ TL Pfeffer

½ TL Salz

1 TL Paprika edelsüß

1 TL Olivenöl

Beilage

350-400 g Reis o.a. Beilage nach Wahl

Zubereitung

1. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Hähnchenbrust darin scharf anbraten. Ggf. mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Wenn das Hähnchen fast gar ist, aus der Pfanne rausnehmen und zur Seite stellen.
2. Butter in derselben Pfanne erhitzen und zunächst Zwiebeln und Kürbis und nach ca. 3 Minuten Knoblauch für weitere 2 Minuten anbraten.
3. Tomatenmark und Mehl hinzugeben und gut vermischen.
4. Mit leichter Sahne und Gemüsebrühe aufgießen, ordentlich umrühren, aufkochen lassen und zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln.
5. Währenddessen Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und nach 10min köcheln hinzugeben (so bleibt sie noch etwas knackig).
6. Hähnchenbrust hinein, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und noch 1-2 Minuten ziehen lassen. Mit Reis oder einer anderen Beilage servieren.