

Rezept

Hähnchen-Kürbis-Topf

Ein Rezept von Hähnchen-Kürbis-Topf, am 11.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 300 g Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen) | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) |
| 300 g Hähnchenbrustfilet | 2 EL neutrales Öl |
| je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander | 1/4 TL Lebkuchengewürz (oder Zimtpulver) |
| Salz | Cayennepfeffer |
| 1 TL Tomatenmark | 150 ml Gemüsebrühe (Instant) |
| 1/2 Bund Koriandergrün | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und samt Schale klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2. Das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. In einem Topf Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Öl 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch 3 Min. unter Rühren mitbraten. Gewürze, Kürbis und Tomatenmark hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Die Brühe zugeben und alles 15-20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren, bis der Kürbis weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Den Eintopf mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen grob hacken und unterrühren. Dazu schmeckt Reis.