

Rezept

Hähnchenpfanne mit Kreuzkümmel

Ein Rezept von Hähnchenpfanne mit Kreuzkümmel, am 09.06.2026

Zutaten

750 g Hähnchenbrustfilet	3 Möhren
1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Öl
Salz	Pfeffer
1 gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel	1/2 TL Zimtpulver
1 Bio-Orange	150 g Crème fraîche
150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)	25 g gehackte Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch quer zur Faser klein schneiden. Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Backofen auf 220° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Möhren, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt würzen.
3. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale in feinen Streifen abziehen. Den Saft auspressen und mit den Schalenstreifen zur Hähnchenpfanne geben. Crème fraîche und Frischkäse einrühren und die Pistazien ebenfalls hinzufügen. Alles abschmecken, in eine Auflaufform geben und im heißen Ofen (Umluft 200°) ca. 20 Min. garen. Warm servieren.