

Rezept

# Hähnchen-Kürbis-Topf

Ein Rezept von Hähnchen-Kürbis-Topf, am 26.04.2024

## Zutaten

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