Rezept

Hähnchenpfanne mit Kreuzkümmel

Ein Rezept von Hähnchenpfanne mit Kreuzkümmel, am 11.06.2025

Zutaten

750 g	Hähnchenbrustfi let
1	Zucchino
1	Knoblauchzehe
	Salz
1 gestr. TL	gemahlener Kreuzkümmel
1	Bio-Orange
150 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
3	Möhren
1	Zwiebel
2 EL	Öl
	Pfeffer
1/2 TL	Zimtpulver
150 g	Crème fraîche
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, Zucchino 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, Zucchino, 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.