

Rezept

Kreolischer Hähnchentopf

Ein Rezept von Kreolischer Hähnchentopf, am 09.06.2026

Zutaten

5 Pimentkörner (ersatzweise 2 Nelken)	250 g Hähnchenbrustfilet
Salz	Pfeffer
2 1/2 EL Zitronensaft	1 gelbe Paprikaschote
300 g Zucchini	250 g Süßkartoffeln (Bataten)
1/2 rote Chilischote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1/2 TL getrockneter Thymian	250 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsefond oder Gemüsebrühe)
2 Zitronenscheiben	60 g Vollkornbaguette

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Die Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Piments, Salz und Pfeffer sowie 1 EL Zitronensaft würzen.
2. Paprikaschote längs vierteln, putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Dann Paprikaschote, Zucchini und Süßkartoffeln mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Die Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
3. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen. Die Hähnchenbrust rundum 3 Min. darin anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Dann das Gemüse und die Chilischote dazugeben. Mit Salz, Thymian und dem restlichen Piment würzen. Den Fond zugießen.
4. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Min. garen. Den Hähnchentopf mit dem übrigen Zitronensaft abschmecken. Mit den Zitronenscheiben garnieren. Das Baguette dazu servieren.