

Rezept

Kreolischer Hähnchentopf

Ein Rezept von Kreolischer Hähnchentopf, am 25.05.2025

1/2 rote Chilischote

Zutaten

5 Pimentkörner (ersatzweise 2 Nelken) 250 g Hähnchenbrustfilet

Salz Pfeffer

2 1/2 EL Zitronensaft1 gelbe Paprikaschote

300 g Zucchini **250 g** Süßkartoffeln (Bataten)

1 Knoblauchzehe 1EL Olivenöl

1/2 TL getrockneter Thymian **250 ml** Geflügelfond (ersatzweise Gemüsefond oder

Gemüsebrühe)

1 Zwiebel

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.