Rezept

Kubanische Hähnchenpfanne

Ein Rezept von Kubanische Hähnchenpfanne, am 15.06.2025

Zutaten

1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1	kleine Dose Tomaten (400 g)
40 g	grüne Oliven (mit Paprikafüllung; aus dem Glas)
50 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	gemahlener Kreuzkümmel
1	Zwiebel (ca. 00 g)
2	Hähnchenbrustfilets (à ca. 10 g)
100 g	geröstete, rote Paprikaschoten (aus dem Glas)
2 EL	Kapern
2 EL	Rosinen
50 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Brühe)
	Cayennepfeffer
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebelspalten darin unter Rühren 2-3 Min. braten.

2. Inzwischen das Hähnchenfleisch unter kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch in ca. 1½ cm große Stücke schneiden, in die Pfanne geben und unter Rühren 3-4 Min. mitbraten.

3. Die Dosentomaten dazugeben und mit einer Gabel grob zerkleinern. Die Paprikaschoten quer in Streifen schneiden, die Oliven quer in Scheibchen schneiden. Beides mit Kapern und Rosinen in die Pfanne geben.

4. Brühe und Wein dazugeben, kurz erwärmen und alles kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel sowie 1-2 Prisen Zucker würzen.