Rezept

Rucola-Kürbis-Pfanne mit Hähnchen

Ein Rezept von Rucola-Kürbis-Pfanne mit Hähnchen, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. kg)
2-3 EL	Öl
	frisch gemahlener Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1 TL	flüssiger Honig
100 g	Rucola
500 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz
2	Schalotten
200 ml	frisch gepresster Orangensaft
150 g	Kirschtomaten
2 TL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Kürbis vierteln, entkernen und schälen. Kürbis in dünne Spalten schneiden. Fleisch trockentupfen und in Würfel schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum in 5 Min. goldbraun braten. Salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Kürbis in das heiße Bratfett geben und unter Rühren 2-3 Min. kräftig anbraten, mit Salz würzen.

3. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in Spalten schneiden. Knoblauch zum Kürbisgemüse pressen, Schalotten zugeben und beides kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft ablöschen. Honig unterrühren. Gemüse geschlossen 8-10 Min. garen.

4. Tomaten und Rucola waschen. Tomaten halbieren, den Rucola trockentupfen und verlesen. Tomaten und Fleisch zum Gemüse geben und kurz erhitzen. Dann mit Essig ablöschen und salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Rucola unterheben und sofort servieren.