Kürbis-Hähnchen-Pfanne

Zutaten (Für 4 Portionen)
1 Hokkaido-Kürbis oder Butternut-Kürbis (ca. 1,2 kg)
2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Aprikosen
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
8 Stiele Korianderblätter / alternativ getrockneten Koriander
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1 EL brauner Zucker
1 EL Tomatenmark, 1 EL Harissa
1 TL Kreuzkümmelsamen, 1/2 TL Zimt, 1 TL Chiliflocken
200 ml Gemüsebrühe
Zubereitung
Kürbisfleisch (Butternut geschält) in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Aprikosen halbieren. Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1 weiteren EL Öl in die Pfanne geben und Kürbis darin 2–3 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und ca. 1 Minute braten. Mit Zucker bestreuen und 1–2 Minuten karamellisieren lassen.
Tomatenmark, Harissa, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili zufügen und 2–3 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch und Aprikosen unterheben und nochmals aufkochen.

(*) Alternativ in ofenfeste Form füllen und 20 Minuten bei 175° im Backofen. Kartoffeln dazugeben und mit erhitzen.

Copyright © 2023 Allebasi