

Kochen mit Klaus

Hähnchen-Kürbis-Geschnetzeltes

Zutaten: (Für 5 Personen)

- 400 g Hähnchengeschnetzeltes, 3 Lauchzwiebeln, 1 Zwiebel, Salz,
- Pfeffer, 1 grüne Paprika, 400 g Hokkaido-Kürbis, 3 Knobizehen, Öl,
- 2 EL Mehl, 3 EL Tomatenmark, 1 EL Bratensaft, 300 ml Hühnerbrühe,
- 250 ml Cremefine, Weißwein, Petersilie, Kürbiskerne, Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne u. das faserige Innere mit einem Eiskugelportionierer entfernen. Kürbis u. Paprika grob, Knobi u. Zwiebelweiß fein würfeln. Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. 40 g Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.



2. Fleisch in heißem Öl scharf anbraten u. entnehmen. Kürbis, Zwiebeln u. Knobi im Bratfett anbraten. Salzen u. pfeffern. Tomatenmark kurz mitbraten. Mehl einrühren, anschwitzen. Mit Brühe u. Cremefine ablöschen, Bratensaft einrühren, aufkochen. Abgedeckt 10 Min. köcheln lassen, dann Paprika u. Zwiebelgrün zugeben, mit Salz u. Pfeffer würzen. Huhn zugeben u. weitere 30 Min. köcheln lassen. Petersilie u. $\frac{3}{4}$ Kürbiskerne einrühren.



3. Geschnetzeltes mit Kürbiskernöl, Petersilie u. restl. Kürbiskernen garniert zur Beilage auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Reis oder Nudeln reichen.



Erstellt von Klaus am 25.10.2017