

Leckeres Kürbisgemüse mit Hühnchen

Ein tolles Rezept für leckeres Kürbisgemüse mit Hühnchen. Mit einem hohen Nährwertanteil. Außerdem schmeckt es noch klasse und überzeugt auf ganzer Linie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: abnehmen.net

Zutaten

220 g	Kürbisse
2 Stk.	Tomaten
4 Stk.	Lauchzwiebeln
60 g	Datteln
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
260 g	Hühnerbrustfilets
2 Stangen	Zimt
2 Stk.	Ingwer
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für leckeres Kürbisgemüse mit Hühnchen zuerst den Kürbis abschälen und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten ebenso waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Die Datteln ganz fein hacken. Den Ingwer schälen.
2. Nun das Hühnchen ebenso unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Diese Streifen salzen und mit Pfeffer würzen. In einer kleinen Pfanne Öl auslassen, das Fleisch darin von allen Seiten gleichmäßig anbraten und auf einem Teller zur Seite stellen.

3. In der gleichen Pfanne nun Kürbis, Tomate und Datteln hineingeben, die Zimtstange und den Ingwer zugeben. Alles kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und 10 – 12 Minuten köcheln lassen. Dabei die kleinstmögliche Flamme wählen. Nach dieser Zeit die Lauchzwiebeln zugeben und das Fleisch unterheben, Zimtstange und Ingwer entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Zum leckeren Kürbisgemüse mit Hühnchen schmeckt besonders gut Kartoffelstampf oder Reis. Kürbis ist besonders kalorienarm, kombiniert man ihn mit magerem Hühnchen und mit Reis hat man ein vollwertiges Gericht, das jedoch nicht so viele Kalorien hat.