

CATCH GAP REZEPTE

HÄHNCHENRAGOUT MIT KÜRBIS

Zubereitungszeit 30 min | 3-4 Personen

CATCH GAP

Backen | Kochen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.CATCHGAP.DE

Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich und duftend sind.
- Die Hähnchenwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Hähnchenwürfel aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- Die gewürfelten Karotten, Kürbis und Champignons in den Topf geben und für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden.
- Das Paprikapulver, Kreuzkümmel und getrocknete Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren.
- Die Hühnerbrühe und Sahne in den Topf gießen und alles gut vermengen. Die Hitze reduzieren und das Ragout für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Sauce etwas eingedickt ist.
- Die angebratenen Hähnchenwürfel zurück in den Topf geben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen durchgegart ist.
- Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- 500 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss), gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 500 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Sahne
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



CATCH CAP
London & Granada