

Vincent Klink

Donnerstag, 23. September 2010

Brathähnchen mit Kürbischutney, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Hähnchen
Etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
2 Schalotten
1 Lorbeerblatt
3 Zweige Thymian
250 ml Hühnerbrühe
½ Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Peperoni
2 EL Olivenöl
1 EL Zucker
1 Spritzer Weißweinessig

Zubereitung

Das Hähnchen in vier Teile zerlegen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butterschmalz n die Hähnchenteile rundherum anbraten.

2 Schalotten schälen, achteln und mit dem Lorbeerblatt und einen Thymianzweig dazu geben.

Wenn alles rundum gut angebraten ist, die Hühnerbrühe angießen und ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den vom Kürbis die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel anbraten, die Kürbiswürfel zugeben und mitbraten, Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln. Peperoni, Thymianblättchen, Essig und Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den geschmorten Hähnchenkeulen das Fleisch je nach Wunsch vom Knochen lösen. Hähnchen mit dem Kürbischutney anrichten.

Pro Portion: 956 kcal / 3999 kJ
12 g Kohlenhydrate, 88 g Eiweiß, 61 g Fett