

Kürbis-Hähnchen-Eintopf mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

| | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g | 500 g Butternusskürbis | 1 kleine Zucchini |
| 2 Strauchtomaten | 2 Möhren | 2cm Ingwerknolle |
| 1 kleine rote Chilischote | 1 Gemüsezwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 50 g Crème-fraîche | 2 EL Rotweinessig | 500 ml Gemüsefond |
| $\frac{1}{2}$ Bund Estragon | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| 1 TL Currypulver | 1 TL Cumin | 1 TL Zimt |
| 2 EL brauner Zucker | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Couscous:

| | | |
|---------------------|-------------|-------------------|
| 150 g Couscous | 3 EL Butter | 150 ml Gemüsefond |
| 2 Zweige Petersilie | Salz | Pfeffer |

Für den Eintopf:

Kürbis schälen, halbieren, Kerne herauskratzen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Möhren waschen, schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Hälften grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken bzw. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomaten, Ingwer, Chili und Knoblauch mit einem Stabmixer fein pürieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel darin kräftig unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und Zwiebelwürfel in dem Bratensatz glasig dünsten. Gewürze darüberstreuen und die Paste einrühren. Kürbis und Gemüse zugeben, ebenso anbraten. Mit Fond und Essig aufgießen und ca. 20 Minuten garen lassen. Ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit das Hähnchen wieder zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Crème fraîche garnieren.

Für den Couscous:

Fond erhitzen und Couscous damit übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Butter zugeben und unterrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren. Kürbis-Hähncheneintopf mit Couscous auf Tellern anrichten, mit Crème fraîche garnieren und servieren.

Heinz Zwetsch am 27. September 2017