

# Orientalische Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Kräutern

## Für 4 Portionen

800 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Paprikaschote (150 g)	1 gelbe Paprikaschote (150 g)
1 Zucchini (200 g)	1 kleine Aubergine (250 g)	1 Brokkoli (500 g)
300 g Prinzessbohnen	1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 mittelgroße Zwiebel (80 g)
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	400 g stückige Tomaten (Dose)
400 g Kichererbsen (Dose)	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelstüß	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{3}{4}$ TL gemahlene Kurkuma	2 TL Oregano gerebelt	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{3}{4}$ TL Pfeffer	300 ml Hühnerbrühe	1 Becher Joghurt (0,1%)

Das Hähnchenfleisch unter fließendem, kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Paprikaschoten, Zucchini, Aubergine, Brokkoli, Bohnen und Chilischote waschen und trocknen. Petersilie, Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln.

Paprikaschoten und Chili längs halbieren, entkernen, vom Stielansatz befreien und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen vom Stielansatz befreien und nach Belieben ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuterblätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze rundherum 23 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten mitbraten.

Brokkoli und Bohnen dazugeben und 3 Minuten braten. Paprika, Zucchini, Aubergine und Chili hinzufügen und ebenfalls anbraten.

Stückige Tomaten, abgetropfte Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. 200 ml Hühnerbrühe angießen und alles mit leicht aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas mehr Brühe nachgießen.

Die Kräuter unterheben und das Ragout noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsepfanne auf Teller verteilen und mit je 1 Klecks Joghurt getoppt servieren.

Frank Rosin