

Kürbis-Bohnen-Ragout mit glasiertem Knoblauch-Huhn



Das brauchst du dafür

4 Hähnchenfilets
2 mittelgroße rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL geräucherter Paprika
250g Kichererbsen
250g Cannellini Bohnen (Tetra Pack)
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (700g)
400g Gnocchi
1 Dose stückige Tomaten
0,5 l Wasser
3 EL Ketchup
Salz, Pfeffer, Olivenöl

So wird es gemacht

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebeln putzen und vierteln. Eine Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Den Kürbis zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einem Bräter mit Olivenöl scharf anbraten. Den Paprika zugeben und mitrösten. Danach für ca. 25 Minuten bei 190° Grad Umluft in den Ofen geben.

Anschließend rausnehmen und die Kichererbsen sowie die Bohnen inklusive der Flüssigkeit zum Kürbis geben. Jetzt die stückigen Tomaten ebenfalls dazugeben und umrühren.

In einer weiteren Pfanne mit etwas Öl die Gnocchi goldgelb anbraten. Eine Flocke Butter dazugeben und mitrösten.

Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, aber nicht durchbraten. Die zweite Knoblauchzehe andrücken und zu den Filets geben, ebenso ein kleines Stück Butter. Nachdem die Butter geschmolzen ist, die Filets mit der Butter napieren. Die Filets dann im Ofen bei 180° Grad Umluft 10 Minuten nachgaren lassen.



Dauer
70 Minuten



Aufwand
Einfach

Küchen
SCHNACK.DE