



# HÄHNCHEN- KÜRBIS-BOWL

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

## ZUTATEN

1 KLEINER HOKKAIDO  
2 KLEINE ZWIEBELN  
1 KNOBLAUCHZEHE  
500 GR PÜLLEN'S  
HÄHNCHENBRUST  
3 EL ÖL  
SALZ UND PFEFFER  
200 ML ORGANGENSAFT  
1 TL HONIG  
150 GR  
CHERRYTOMATEN  
100 GR RUCOLA  
1-2 TL BALSAMICO ESSIG

## ZUBEREITUNG

1. Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln ebenfalls in Spalten schneiden.
2. Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
3. Kürbisspalten im heißen Fett 3 Minuten kräftig anbraten und salzen. Zwiebeln hinzugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Knoblauch pressen und hinzugeben. Mit Orangensaft ablöschen.
4. Honig hinzugeben und 8-10 Minuten mit Deckel garen.
5. Tomaten und Rucola waschen. Tomaten halbieren, Rucola trockentupfen und verlesen.
6. Tomaten und Fleisch zum Gemüse geben und erhitzen, Balsamico hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Rucola unterheben und sofort servieren!

### TIPP:

ALS BEILAGE EIGEN SICH BAGUETTE ODER REIS

Mehr Rezepte und Infos rund um Püllen's Hofladen gibt es auch auf Facebook und Instagram.

