

Hähnchen-Pfirsich-Pfanne mit Zucchini & Rosmarin



Unsere Hähnchen-Pfirsich-Pfanne ist ein tolles Spätsommer-Rezept. Saftiges Hähnchen, aromatische Pfirsiche und gebratene Zucchini verbinden sich zu einem unkomplizierten, schnellen Pfannengericht, das mit wenigen Zutaten auskommt und trotzdem nicht alltäglich schmeckt. Besonders schön ist die Kombination aus herzhaft und fruchtig.

..... Hähnchen-Pfirsich-Pfanne: Zutaten für 4 Portionen

500 g	Hähnchenbrustfilet
4	reife, aber noch feste Pfirsiche
2	mittelgroße Zucchini
1	große rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl oder ein beliebiges neutrales Pflanzenöl
2	kleine Zweige Rosmarin, gehackt
2 TL	Honig
100 ml	Gemüsebrühe
Salz	
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

Optional als Beilage:

- Couscous
- Reis
- Baguette oder Ciabatta

TIPP:

Wenn Ihr das Gericht besonders leicht halten möchtet, braucht Ihr eigentlich gar keine zusätzliche Beilage. Mit etwas Couscous wird daraus dagegen eine sättigende Hauptmahlzeit für vier Personen.

Schritt-für-Schritt-Zubereitung der Hähnchen-Pfirsich-Pfanne

1. Erhitzt zunächst einen Esslöffel Öl in einer ausreichend großen Pfanne und schneidet das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke. Gebt das Hähnchen portionsweise hinein und bratet es bei kräftiger Hitze rundherum an. Je nach Größe der Stücke dauert das ungefähr fünf bis sechs Minuten.

TIPP: Wichtig ist, dass die Fleischstücke nebeneinander liegen und nicht übereinandergestapelt werden. Ist die Pfanne zu voll, tritt Flüssigkeit aus und das Fleisch beginnt eher zu kochen als zu braten. Salzt und pfeffert das Hähnchen leicht und nehmt es anschließend zunächst wieder aus der Pfanne.

2. Wascht die Zucchini, halbiert sie längs und schneidet sie anschließend in etwa einen Zentimeter dicke Halbmonde. Die Stücke sollten nicht zu dünn sein, damit sie beim Braten noch etwas Biss behalten. Die rote Zwiebel schält Ihr und schneidet sie in schmale Spalten. Gebt nun den zweiten Esslöffel Öl in die Pfanne und bratet Zucchini und rote Zwiebel etwa vier bis fünf Minuten an.

TIPP: Rührt nicht ununterbrochen. Lasst die Zucchini zwischendurch ruhig einige Sekunden auf derselben Seite liegen. So entstehen leichte Röststellen, die später deutlich mehr Geschmack ins Gericht bringen.

3. Jetzt wascht die Pfirsiche vorsichtig, halbiert sie und entfernt den Stein. Anschließend schneidet Ihr jede Hälfte je nach Größe in drei bis vier Spalten. Gebt die Pfirsichspalten und den gehackten Rosmarin für ungefähr zwei Minuten zum Gemüse.

TIPP: Die Pfirsiche sollen warm werden und an den Schnittflächen etwas Farbe bekommen, aber möglichst ihre Form behalten.

4. Gebt jetzt das Hähnchen wieder zurück in die Pfanne. Rührt den Honig unter und gebt etwa 100 ml Gemüsebrühe dazu. Lasst alles noch zwei bis drei Minuten bei mittlerer Hitze ziehen. Dabei verbinden sich Bratensaft, Honig, Pfirsichsaft und Brühe zu einem leichten aromatischen Pfannenfond. Zum Schluss schmeckt Ihr mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer ab.

TIPP: Das Hähnchen muss vollständig durchgegart sein. Bei Geflügel ist Küchenhygiene besonders wichtig. Rohes Hähnchen sollte getrennt von anderen Lebensmitteln verarbeitet werden und vollständig durcherhitzt werden.

Weitere Tipps für Eure Hähnchen-Pfirsich-Pfanne

- Bratet das Hähnchen lieber portionsweise an. Eine große Bratfläche ist wichtiger als besonders viel Öl, denn nur wenn genügend Fläche vorhanden ist, kann die Feuchtigkeit schnell verdampfen und das Fleisch bekommt schöne Röstaromen. TIPP: Gerade bei modernen Induktionskochfeldern lässt sich die Temperatur sehr schnell und präzise regulieren. Das ist beim kräftigen Anbraten ebenso praktisch wie beim anschließenden Reduzieren der Hitze. Mehr über Technik, Vorteile und Besonderheiten erfahrt Ihr im ASMO KÜCHEN-Expertentipp: Kochen mit Induktion.
- Wascht rohes Geflügel vor dem Schneiden nicht unter dem Wasserhahn ab. Durch Spritzwasser können mögliche Keime auf Spüle, Armaturen oder benachbarte Arbeitsflächen gelangen.
- Verwendet für rohes Fleisch am besten ein separates Schneidebrett und reinigt Messer, Brett und Hände anschließend gründlich.
- Es empfiehlt sich, rohes Fleisch in der kältesten Zone des Kühlschranks aufzubewahren und die Kühlkette möglichst nicht zu unterbrechen.

Was passt zur Hähnchen-Pfirsich-Pfanne

Das Gericht funktioniert wunderbar ohne große Beilage. Wenn Ihr etwas dazu servieren möchtet, habt Ihr mehrere Möglichkeiten.

- Couscous ist besonders praktisch, wenn es schnell gehen soll. Ihr müsst ihn lediglich mit heißer Gemüsebrühe übergießen und einige Minuten quellen lassen.
- Reis ist eine neutrale Alternative und nimmt den aromatischen Pfannenfond besonders gut auf.
- Baguette oder Ciabatta passen, wenn Ihr es unkompliziert mögt und keine zweite Kochstelle verwenden wollt.

Für ein leichtes Sommerabendessen könnt Ihr die Hähnchen-Pfirsich-Pfanne aber auch einfach pur servieren.

Wenig Aufwand in einer gut geplanten Küche

Ein schnelles Rezept zeigt ziemlich deutlich, was eine gute Küche im Alltag leisten sollte. Entscheidend ist nicht nur, wie sie aussieht, sondern wie selbstverständlich die einzelnen Arbeitsschritte ineinandergreifen.

Kühlschrank öffnen, Lebensmittel ablegen, Gemüse waschen, schneiden und anschließend direkt am Kochfeld weiterarbeiten. Je weniger unnötige Wege dabei entstehen, desto entspannter wird das Kochen.

Auch die Höhe der Arbeitsfläche spielt eine Rolle. Eine zu niedrige Arbeitsplatte zwingt Euch beim Schneiden zum Vorbeugen, während eine zu hohe Fläche Schultern und Arme belastet. Bei der ergonomischen Küchenplanung wird die Arbeitshöhe deshalb möglichst individuell auf die Nutzer abgestimmt. Weitere Tipps findet Ihr im ASMO KÜCHEN-Expertentipp: Ergonomische Küchenplanung.

Und auch das Material der Arbeitsplatte sollte zu Euren Kochgewohnheiten passen. Wer viel vorbereitet und täglich kocht, stellt andere Anforderungen an Robustheit und Pflege als jemand, der die Küche hauptsächlich am Wochenende nutzt. Einen Überblick über Materialien wie Holz, Quarz, Granit und Edelstahl findet Ihr im ASMO KÜCHEN-Expertentipp: Küchenarbeitsplatte.

Hähnchen-Pfirsich-Pfanne vorbereiten

- Ihr könnt bereits einige Stunden vorher die Zucchini und Zwiebeln schneiden und abgedeckt kaltstellen.
- Auch das Hähnchen könnt Ihr vorbereiten. Achtet dabei besonders darauf, es separat und gut verschlossen im Kühlschrank aufzubewahren.
- Die Pfirsiche solltet Ihr dagegen erst unmittelbar vor dem Braten schneiden. So bleiben sie appetitlich und behalten ihre Struktur.
- Das komplette Gericht schmeckt auch am nächsten Tag noch gut. Reste sollten nach dem Abkühlen zügig in den Kühlschrank kommen und beim erneuten Erwärmen vollständig durcherhitzt werden.

FAQ: Häufige Fragen und Antworten zur Hähnchen-Pfirsich-Pfanne

1. Kann ich statt Pfirsichen auch Nektarinen verwenden?

Ja. Nektarinen eignen sich sogar sehr gut, weil ihr Fruchtfleisch häufig etwas fester ist. Geschmacklich bleibt das Gericht ähnlich, Nektarinen bringen meist etwas mehr Biss mit.

2. Muss ich die Pfirsiche schälen?

Nein. Die Schale kann problemlos mitgegessen werden und hilft sogar dabei, dass die Pfirsichspalten beim Braten ihre Form behalten.

3. Kann ich tiefgekühlte Pfirsiche verwenden?

Für dieses Gericht sind frische Früchte besser. Tiefgekühlte Pfirsiche geben beim Auftauen viel Flüssigkeit ab und werden in der Pfanne schneller weich.

4. Welches Fleisch eignet sich außer Hähnchenbrust?

Du kannst auch ausgelöstes Hähnchenoberkeulenfleisch verwenden. Es bleibt besonders saftig, benötigt je nach Größe der Stücke aber etwas mehr Garzeit.

5. Kann ich das Gericht vegetarisch zubereiten?

Ja. Statt Hähnchen kannst du beispielsweise festen Naturtofu verwenden. Schneide ihn in Würfel, tupfe ihn trocken und brate ihn zunächst kräftig an.

6. Kann ich den Honig weglassen?

Ja. Sehr reife Pfirsiche bringen bereits genügend natürliche Süße mit. Der Honig unterstützt lediglich die leichte Karamellnote.

7. Wie verhindere ich, dass die Zucchini wässrig wird?

Verwende eine ausreichend große und gut vorgeheizte Pfanne. Gib nicht zu viel Gemüse auf einmal hinein und bewege die Zucchini nicht ständig. So kann austretende Feuchtigkeit besser verdampfen und die Zucchini bekommt leichte Röstaromen.

8. Welcher Rosmarin eignet sich am besten?

Frischer Rosmarin ist für dieses Gericht ideal. Du kannst aber auch getrockneten Rosmarin verwenden. Dann genügt etwa ein gestrichener Teelöffel, da getrocknete Kräuter konzentrierter schmecken.

9. Kann ich das Rezept am nächsten Tag noch essen?

Ja. Bewahre die Reste nach dem Abkühlen gut verschlossen im Kühlschrank auf und erhitze sie am nächsten Tag gründlich, bis das Gericht vollständig durchgehitzt ist. Die Pfirsiche werden dabei etwas weicher, geschmacklich funktioniert das Gericht aber weiterhin sehr gut.