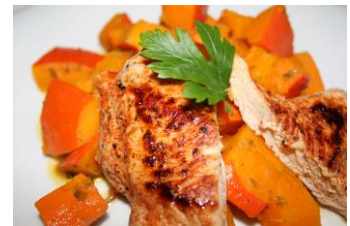




Hokkaido-Kürbis mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 4 Hähnchenbrüste à ca. 150 g
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Majoran
- 1/8 L Wasser
- 1 KL Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker



Zubereitung:

1. Kürbis waschen, in zwei Hälften schneiden, die Kerne mit einem Löffel entfernen. In großzügige Würfel schneiden. Der Hokkaido muss nicht geschält werden!
2. Das Wasser in einer tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen, den Kürbis hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Gemüsebrühe würzen und ca. 10 Minuten weich dünsten.
3. Die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen und mit Rapsöl in einer Pfanne auf beiden Seiten braten.
4. Das Kürbisgemüse auf 4 Teller verteilen, die gebratene Hähnchenbrust darauf setzen und servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at