Hähnchenbrust-Kürbis-Brokkoli-Pfanne

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht für eine Person für einen Fernseh-Abend zu.

Dazu verwende ich ein Hähnchenbrust-Filet. Und als Gemüse ein großes Stück Butternuss-Kürbis und ein halber Brokkoli.

Der Butternuss-Kürnis hat den Vorteil, dass man die Schale mitessen kann, er also bei der Zubereitung nicht geschält werden muss.

Ich würze kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich brate die Produkte für diese Zubereitung zwar einige Minuten kross an. Aber gare sie dann noch zusätzlich in einer Riesling-Sauce, damit dann auch tatsächlich der Kürbis gut durchgegart und weich ist.

[amd-zlrecipe-recipe:467]