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]

Hähnchenbrust-Filet mit Brokkoli in Riesling-Sauce

Beim Garen …

Heute habe ich das erste Gericht zubereitet, bei dem ich mein neues digitales Fleisch-Thermometer verwendet habe.

Ich habe Hähnchenbrust-Filets zubereitet, die ich mit geriebenem Gouda überbacke und in einer Riesling-Sauce gare.

Dazu gibt es Brokkoli-Röschen, die ich auch in der Riesling-Sauce gare und nur leicht salze.

Die Hähnchenbrust-Filets habe ich aus dem Kühlschrank genommen. Ich habe das Fleisch-Thermometer bei einem Filet an der Seite bis zur Mitte des Filets hineingeschoben.

Das digitale Fleisch-Thermometer zeigt mir für Hühnchenfleisch den Gargrad well done mit 85 Grad Celsius an. Das Innere des Hähnchenbrust-Filets hat 9 Grad Celsius.

Das Filet gart nun 20 Minuten in der Riesling-Sauce, bis das Innere des Filets die gewünschte Temperatur von 85 Grad Celsius erreicht hat und das Themometer anfängt zu blinken und einen Alarmton von sich gibt.

Der Brokkoli ist nun natürlich auch schon gegart.

Ich richte das Filet auf einem Teller an und gebe die Brokkoli-Röschen dazu. Dann gebe ich etwas Riesling-Sauce über die Röschen.

Und siehe da, das Hähnchenbrust-Filet ist gut durchgegart, aber nicht trocken, sondern innen noch saftig. Genau so, wie es sein soll.

Das digitale Fleisch-Thermometer funktioniert somit sehr gut. Ich werde es demnächst bei anderen Fleisch-Sorten ausprobieren, vermutlich einem Puten- und einem Pferde-Braten.

[amd-zlrecipe-recipe:443]