



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Kürbis-Hähnchen-Pfanne mit Roggen

Zutaten (für 1 Person)

4 EL Roggen
120 g Hähnchenbrust
100 g Speisekürbis
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 mittelgroße rote Zwiebel
175 ml Wasser
2 TL Parmesan



Zubereitung

1. Den Roggen in der doppelten Menge Wasser ca. 10 Stunden vorher einweichen.
2. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Kürbis in Würfel schneiden. Zusammen in Olivenöl anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebel abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und im restlichen Öl in der Pfanne dünsten.
4. Roggen mit in die Pfanne geben, Wasser hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten weich kochen.
5. Hähnchen, Kürbis und Parmesan dazugeben und vermengen.

Vorbereitungszeit: ca. 10 Std. / Arbeitszeit: ca. 25 Min.