

Kürbispfanne mit Zartweizen

Zutaten für 4 Personen

300 g Zartweizen

1 große Zwiebel

1 Hokkaido mit ca. 800 g

2 Paprika rot

1 Parika gelb

2 Zehen Knoblauch

400 g Hühnerfilets

Öl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zartweizen laut Packungsanleitung zubereiten.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Hühnerfilets in Streifen schneiden. In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch gut durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- In die Pfanne wieder etwas Öl geben und die Zwiebel darin anschwitzen, Kürbiswürfel hinzufügen und gar braten. Zum Schluss die Paprikawürfel und den Knoblauch dazu geben und knackig rösten.
- Den Zartweizen in die Gemüsepfanne geben, gut vermischen und zum Schluss mit den knusprig gebratenen Hühnerstreifen vollenden.