Einfache Kürbis-Putenpfanne

Die einfache Kürbis-Putenpfanne ist ein schnelles Gericht, das in wenigen Minuten auf dem Tisch steht und vorzüglich schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

800 g	Hokkaidokürbise
2 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Knoblauchzehe
400 g	Putenbrust
0.5 TL	Paprikapulver geräuchert (edelsüß)
	Pflanzenöl
250 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
Nach Belieben	frische, fein gehackte Kräuter

Zubereitung

1. Für die **einfache Kürbis-Putenpfanne** den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Putenbrust in kleine Würfel schneiden und mit Paprikapulver würzen.

2. Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Putenfleisch rundum zirka 5 Minuten anbraten, danach von der Pfanne nehmen. Jetzt die Schalotten und Knoblauch zirka 3 Minuten goldbraun anrösten. Die Kürbiswürfel hinzufügen und rundum 2-3 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles für etwa 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist. Abschleißend mit Salz und Pfeffer würzen und mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Einige vorgekochte Kartoffel-Würfel mitbraten. Die einfache Kürbispfanne gelingt natürlich auch mit Hühnerfleisch.