



Kürbis-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen- Champignon-Spießen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Hokkaido-Kürbisse** sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für Haut, Augen und das Immunsystem wichtig ist. Sie enthalten zudem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für eine langanhaltende Sättigung sorgen.
- **Zucchini** sind kalorienarm, reich an Wasser und enthalten Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Verdauung unterstützt.
- **Paprika** liefert viel Vitamin C und Antioxidantien, die die Zellgesundheit sowie das Immunsystem fördern und die Hautgesundheit unterstützen.
- **Zwiebeln** enthalten entzündungshemmende Verbindungen, die die Herzgesundheit fördern und die Verdauung verbessern.
- **Knoblauch** wirkt antibakteriell, unterstützt das Immunsystem und trägt zur Herz-Kreislauf-Gesundheit bei.
- **Hähnchenbrustfilet** liefert hochwertiges Protein und B-Vitamine, die den Muskelaufbau und die Energieproduktion unterstützen.
- **Champignons** sind reich an B-Vitaminen und Selen, stärken das Immunsystem und sind zudem kalorienarm.

Dieses Gericht kombiniert zartes Hähnchen mit herzhaftem Gemüse und aromatischen Gewürzen – perfekt für ein gesundes, ausgewogenes Mittagessen, das den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt.



Kürbis-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen-Champignon-Spießen

Zutaten (4 Portionen)

Kürbis-Gemüse-Pfanne:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Zucchini
- 2 Paprika (rot/gelb)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer

Hähnchen-Champignon-Spieße:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- Holzspieße

Zubereitung

Vorbereitung der Zutaten:

- Kürbis entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Zucchini, Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch hacken.
- Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
- Champignons putzen und halbieren.

Hähnchen-Champignon-Spieße:

- Hähnchenwürfel und Champignons abwechselnd auf die Spieße stecken.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße darin rundherum goldbraun anbraten.
- Mit Sojasauce, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis-Gemüse-Pfanne:

- 2 EL Olivenöl einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Kürbiswürfel dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten.
- Zucchini und Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
- Mit Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen

Anrichten:

- Die Kürbis-Gemüse-Pfanne zusammen mit den Hähnchen-Champignon-Spießen servieren.

Nährwerte pro Portion: 350 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 32 g Protein, 16 g Fett