

Kürbis-Mac-and-Cheese.

Aus einem Topf.

2 Portionen · 30 Min. gesamt · Topf und Pfanne

NÄHRWERTE JE PORTION

688 kcal

KALORIEN

53 g

PROTEIN

86 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

BASIS

160 g Makkaroni, roh
300 g Hokkaido
250 g Hähnchenbrust
60 g Reibekäse light

DAZU

250 ml Milch, 1,5 % Fett
250 ml Wasser
80 g Zwiebel
5 ml Öl
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Hokkaido entkernen und mit Schale klein würfeln. Zwiebel würfeln.
- 2** Zwiebel im Topf kurz anschwitzen, Kürbis, Nudeln, Milch und Wasser dazu, salzen.
- 3** Mit Deckel bei mittlerer Hitze **etwa 12 Minuten** köcheln, oft umrühren, bis Nudeln und Kürbis weich sind.
- 4** Parallel das Hähnchen würfeln, würzen und im Öl rundum braten.
- 5** Kürbis im Topf grob zerdrücken, Käse einrühren, Hähnchen unterheben.

Tipp: Wird es zu dick, einen Schluck Milch dazu. Die Kürbisschale vom Hokkaido wird beim Kochen weich und kann dranbleiben.