

Herbstliche Kürbispfanne

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 EL	Kokosöl	
2 Stk.	Knoblauchzehen	pressen
0.25 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
330 g	Kürbis	in mittelgr. Würfel schneiden
170 g	Zwiebeln	in kleinere Würfel schneiden
100 g	Champignons	vierteln oder achteln
0.5 KL	Ingwer frisch	fein reiben
3 Stk.	Aprikosen süß	in dünne Streifen schneiden
1 KL	Curry mild	
1 EL	Kurkuma mit Pfeffer	
170 g	Birnen	in mittelgr. Würfel schneiden
100 ml	Wasser	
1 EL	Sojasauce	
1 KL	Gemüsebouillon	
evtl. wenig	Kokoscreme oder Rahm	

Anleitung

1. Den gepressten Knoblauch und die feingehackte Zwiebel im Kokosöl andämpfen.
2. Das in Würfel geschnittene Gemüse und die Gewürze zugeben, kurz mitdämpfen und ablöschen, Birnen und Sojasauce und Gemüsebouillon zugeben.
3. 15 Min. leise köcheln lassen, abschmecken und servieren. Nach Wunsch mit wenig Rahm oder Kokoscreme verfeinern.

Zu diesem Kürbisgemüse passen Quinoa, Vollreis, Hirse oder Teigwaren.

Die Menge Kurkuma kann nach Belieben erhöht werden.

Quinoa kochen für 2 Personen: 120 g Quinoa (in einem Sieb heiss abspülen), 2,5 dl Wasser, Gemüsebouillon. Alles zusammen aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, zurückstellen - ca. 15 Minuten quellen lassen.

