



Kürbis-Potpourri - vegan

Zutaten für 4 Portionen

Für das Kürbis-Potpourri

- 350 g Butternuss-Kürbis - schälen, entkernen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g Chinakohl - in feine Streifen schneiden
- 220 g Auberginen - in 1-cm-Würfel schneiden
- 150 g junge grüne Bohnen - die Enden abschneiden
- 80 g rote Zwiebeln - fein würfeln
- 2 kleine rote Chilischoten - entkernen und in feine Ringe schneiden
- 2 Knoblauchzehen - pressen
- 2 Stängel Zitronengras - mit einem breiten Messerrücken weichklopfen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für das Kürbis-Potpourri die Auberginen salzen und beschweren. 10 Min. ziehen lassen, damit die Flüssigkeit entzogen wird, und trockentupfen.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen die Bohnen zusammen mit den Auberginen 5 Min. braten. Die Zwiebeln dazugeben und 2 Min. mitbraten. Dann Zitronengras, Chili und Knoblauch dazugeben und ebenfalls 3 Min. mitbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. leicht köcheln lassen. Dann den Kürbis, Kokosmilch und Tamari zum Gemüse geben, aufkochen lassen, die Hitze etwas reduzieren und das Ganze weitere 5 Min. köcheln lassen. Schliesslich den Chinakohl dazugeben und ca. 2 Min. mitköcheln.

Das Kürbis-Potpourri mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 359 kcal
- Kohlenhydrate: 18 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 27 g