



## Kürbispüree mit gebratenen Pilzen

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für das Kürbispüree

- 350 g Hokkaido-Kürbis (Nettogewicht) - entkernen, mit Schale in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 300 g Kartoffeln, mehligkochend - in 1-cm-Würfel schneiden
- 150 ml Sojasahne
- 2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskatnusspulver

## Für die Pilze

- 200 g Kräuterseitlinge – in Scheiben schneiden
- 200 g Pfifferlinge – säubern und vierteln (alternativ zu beiden Pilzen: 400 g gemischte Waldpilze)
- 200 ml Sojasahne
- 2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 TL fein gehackter Salbei
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

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

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für das Kürbispüree den Kürbis und die Kartoffeln mit Erdnussöl, Salz und Pfeffer vermengen, dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. weichgaren.

Nachdem der Kürbis und die Kartoffeln 10 Min. im Ofen sind, die Pilze zubereiten. Hierzu die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Pilze ca. 5 Min. scharf anbraten. Dann mit Tamari ablöschen, die Sahne dazugeben und die Stärke einrühren. Einmal aufkochen lassen, Yaconsirup, Thymian und Salbei dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 1 EL Petersilie unterheben und den Herd abschalten.

Für das Püree die Margarine in einem Topf zerlassen. Dann die Sahne einrühren, mit Edelhefeflocken und Muskat würzen. Das Ofengemüse in den Topf geben und fein zerstampfen. 1 EL Petersilie unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Kürbispüree zusammen mit den Pilzen anrichten und servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 794 kcal
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 58 g