

Kürbisgemüse – basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kürbisgemüse

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel – fein hacken
- 1 Knoblauchzehe – fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver (ohne Hefe)
- 1 EL geriebener Ingwer
- etwas Zitronensaft
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Kürbisgemüse den Kürbis in Würfel oder Spalten schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe darin goldgelb anschwitzen.

Mit dem Wasser ablöschen und die Gemüsebrühe unterrühren. Ingwer und Kürbisspalten dazugeben und abgedeckt 10-15 Minuten bissfest dünsten.

Mit Zitronensaft und Salz und würzen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 375 kcal, Kohlenhydrate: 49 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 16 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/basisches-kuerbisgmuese.html>