

Kürbisgemüse mit Pilzen

Zutaten für 4 Portionen

Für das Kürbisgemüse

- 600 g gemischte Pilze – grosse Pilze in dicke Scheiben schneiden
- 300 g Kürbisfleisch – in 2-cm-Würfel schneiden
- 100 g Zwiebel – halbieren, in dünne Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml heisse Gemüsebrühe
- 200 ml Sojasahne
- 25 g Bio-Margarine – oder Margarine selber machen
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Bio-Maisstärke – mit 1 EL Wasser verrühren
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund glatte Petersilie – inklusive der Stängel fein hacken
- 1 EL frisch gehackter Majoran

Zubereitung

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

Die Margarine zusammen mit dem Erdnussöl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Rühren 5 Min. andünsten.

Die Temperatur erhöhen und die Kürbiswürfel mit den Pilzen in die Pfanne geben und 4 - 5 Min. rösten. Zwischendurch immer mal wieder wenden.

Mit Salz und Pfeffer pikant würzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne dazugeben. Dann die Maisstärke einrühren und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur wieder reduzieren und leicht köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.

Majoran und Petersilie unterheben und heiss servieren.

Zum Kürbisgemüse passt ein Kartoffelpüree ebenso gut wie ein Basmatireis.

Nährwerte Pro Portion

Kalorien: 323 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 26 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kuerbis-mit-pilzen.html>