

Kürbisgemüse mit Rosmarin

Zutaten für 4 Portionen

Für das Gemüse

- 700 g Kürbisfleisch - in Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl
- 200 ml trockener Weisswein (auf vegane Qualität achten)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL frisch gehackter Rosmarin

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen bei mittlerer Hitze darin anbraten.

Sobald der Knoblauch braun ist, aus dem Topf nehmen und den Wein zugiessen. Einkochen lassen, bis er verdampft ist, die Hitze reduzieren und das Gemüse weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rosmarin bestreuen. Weitere 3-5 Minuten köcheln lassen, noch einmal abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 157 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

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