



Kürbis-Zuckerhut-Pfanne



Zutaten

½ kleiner Kürbis

½ Zuckerhut

1 Zwiebel

2 EL Sauerrahm

Öl, Salz, Pfeffer

Chili/Cayenne Pfeffer, frischer Ingwer, Kurkuma, nach Belieben

Zubereitung

Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Stifte schneiden.

Den Zuckerhut der Länge nach halbieren und 1 Hälfte in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und klein schneiden und in einer grossen Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Die Kürbistifte zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. scharf andünsten.

Die Zuckerhutstreifen dazugeben und mit verringerter Hitze weitere 10 Min. dünsten. Die Gewürze dazugeben und mit ca. 1 dl Wasser aufgiessen.

Den Sauerrahm unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Passt hervorragend zu Reis, Couscous oder Nudeln.