



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

0,5 Stk.	Kürbisse
	Salz
	Muskat, gerieben
	Pfeffer, gemahlen
	Kümmel
120 g	geschrotete Grünkerne
250 ml	Gemüsesuppe
1 Stk.	gelbe Zwiebel
2 Stk.	Eier
5 EL	Sauerrahm
	geröstete Kürbiskerne

Mein persönlicher Tipp

Falls Sie eine kleinere Pfanne verwenden, das Rezept auf 2mal aufteilen, um den Rösteffekt nicht zu verlieren.:

Katrin Schober

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Haslehner: *Kursunterlage Genial, vital - schnelle Wohlfühlküche aus der Pfanne/dem Wok*

Kürbisstreifen mit Grünkern

Zubereitung

- Gemüsebrühe erhitzen, Grünkern dazugeben und kräftig unterrühren bis eine leichte Verbindungs entsteht. Ca. 1/4 Std. auf dem Ofen durchziehen lassen.
- Zwiebel fein hacken und in der Pfanne (Wok) anschwitzen, fein geschnittene Kürbisstücke mitrösten bis sie bissfest sind, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel, evtl. Chilisauce würzen und aus der Pfanne heben.
- Grünkernmasse in eine Schüssel geben, Eier unterheben und die Masse abschmecken (Kräuter, Knoblauch,...).
- Pfanne mit etwas Öl erhitzen.
- Kürbiskerne darin leicht rösten, anschließend Grünkernmasse (nicht alles auf einmal) zugeben und unter ständigem Rühren gut durchrösten.
- Kürbisse wieder dazugeben und die Masse mit Sauerrahm etwas cremiger machen.
- Pikant abschmecken und mit Salat oder als Beilage servieren.

