



#### 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 Verbindung 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.