

## MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Carmen Mans

### Kategorie

- Biologisch     Vegetarisch  
 Regional     Südländisch  
z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

### Zutaten\*

Für 4 Portionen  
 Für die Hokkaido-Kürbissauce  
 250 g Hokkaido  
 1 Stück Ingwer, ca. 1 cm  
 1 Schalotte  
 1 EL Olivenöl  
 150 ml Gemüsebrühe oder -fond  
 150 ml Sahne  
 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 Für das Pilz-Kräuter-Gemüse

### Zubereitung

Den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch mit der Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Ingwer und Schalotte darin ca. 3 Minuten anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit dem Pürrierstab zu einer cremigen Sauce mixen, die Sauce mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.  
 Die Pilze gründlich putzen, die Champignons je vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze mit dem Knoblauch ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten und weitere 5 Minuten dünsten. Petersilie, Thymian und Zitronenschale unterrühren und das Pilz-Kräuter-Gemüse mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.  
 Dazu Reis nach Packungsvorschrift kochen.

## KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

### Schwierigkeitsgrad

- einfach  
 mittel  
 schwer

### Zubereitungszeit

60 min

\* Wenn möglich, bitte Herkunft und Sorten der Zutaten angeben.

# MEIN REZEPT IN BILDERN

## Zutaten (Fortsetzung)

### Für das Pilz-Kräuter-Gemüse

150 g Pfifferlinge (oder Champignons)

150 g Champignons

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

4 EL frisch gehackte Petersilie

1 EL abgezapfte Thymianblättchen

1/2 EL frisch geriebene Zitronenschale (bio)

Fleur de Sel

frisch gemahlener Pfeffer

300g Reis

