

VIVA Rezeptempfehlung

Bunte Kürbispfanne

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hokkaido Kürbisfleisch
 200 g Champignons
 200 g eingelegte Maiskolben
 100 g Tiefkühlspinat
 60 g ungesalzene Erdnüsse
 20 g Ingwer
 200 ml Gemüsebrühe
 200 ml Kokoscreme
 1 Stange Lauch
 1 rote Zwiebel
 1/2 Chilischote
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL Erdnussöl
 1/2 TL rote Pfefferkörner
 Jodsalz



Zubereitung:

Entfernen Sie die Kerne aus dem Kürbis und schneiden Sie das Fleisch in kleine Stücke. Ingwer und Zwiebel schälen. Ingwer fein hacken, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen und in schmale Stücke schneiden. Lauch putzen und in dünne Röllchen schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und in hauchdünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Nun erhitzen Sie das Erdnussöl im Wok (oder grosse beschichtete Pfanne) und rösten die Kürbiswürfel darin kurz an. Fügen Sie dann unter ständigem Rühren Ingwer und Lauch dazu. Dann den Spinat dazugeben und auftauen lassen. Nun die Zwiebel, die Champignons, die Chilischote und die Kokoscreme dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Abschließend mit Pfefferkörnern und Salz abschmecken.