

Rezept

Hokkaido Kürbis gefüllt mit Gemüse-Pilz Ragout mit Happiness Spice Ginger & Lemon

Nr. 24/vegi

für 4 Personen / Zeit: 1,5 - 2 Std

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis ca. 1 kg gross
- 4 grössere Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 200 g Lauch
- 200 ml Sojacreme
- Olivenöl
- 1 TL Happiness Spice Ginger Lemon
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma



Zubereitung:

- Ofen auf 180 ° vorheizen
- Den Kürbis waschen, Deckel abschneiden und Kerne mit einem Löffel ausschaben. Kürbis und Deckel 15 Minuten lang bei 180° backen.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Lauch ebenso in kleine Stücke – oder Ringe – schneiden.
- Champignons in Scheiben schneiden.
- Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln glasig braten, dann das restliche Gemüse hinzugeben. Kräftig mit Happiness Spice Ginger Lemon würzen.
- Champignon dazu geben, braten, ca. 8-10 min auf kleinem Feuer braten.
- Sojacreme hinzugeben. Das ganze 15 Minuten köcheln lassen (gelegentlich umrühren). Zum Schluss mit Curry und Kurkuma verfeinern.
- Vorgebackenen Kürbis mit dem Curry Pilzragout befüllen und Deckel wieder aufsetzen. Ca. 15min bei 180° im Ofen fertig backen.

En Guete!