

Kürbis-Champignon-Pfanne

Die Kürbis-Champignon-Pfanne ist ein einfaches, gesundes und aromatisches Gericht, das perfekt in die Herbstzeit passt. Das Rezept gelingt mit wenigen Handgriffen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

500 g	Hokkaidokürbise
250 g	Champignons
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Butterschmalz
200 g	Schlagobers (Schlagsahne)
	Salz und Pfeffer
2 EL	frische Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung

1. Um eine vegetarische **Kürbis-Champignon-Pfanne** zuzubereiten, den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden (die Schale kann mitgegessen werden). Die Zwiebel und Knoblauchzehenschälen und fein hacken, Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kürbisstücke bei mittlerer Hitze zirka 8 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Im verbliebenen Fett Zwiebeln, Knoblauch und Champignons ca. 5-7 Minuten anbraten, bis alles schön duftet und leicht Farbe bekommt.
3. Den gebratenen Hokkaido-Kürbis zurück in die Pfanne geben, mit Schlagobers ablöschen und gehackte Petersilie hinzufügen. Kurz köcheln lassen, bis der Kürbis weich und die Sauce cremig ist. die Kürbis-Champignon-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren – am besten mit Reis oder frischem Baguette.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)

**Tipp**

Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas geriebener Parmesan verleiht der Kürbis-Champignon-Pfanne eine extra aromatische Note!