

## 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.	<u>Knoblauchzehe</u>
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!