Kürbis-Pfanne

Die Kürbis-Pfanne ist ein bekömmliches und gesundes Gericht. Das Rezept ist rasch mit wenigen Handgriffen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Stk.	Butternusskürbisse (oder Hokkaidokürbis)
2 Stk.	Paprika (rot oder gelb)
2 EL	Olivenöl extra vergine
1 Handvoll	Blattpetersilie (gehackt)
0.5 TL	Majoran (getrocknet)
1 EL	Aceto Balsamico
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den **Kürbis** waschen, gegebenenfalls schälen, die Kerne entfernen, zuerst in Spalten und dann in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein zerschneiden. Die Paprika in kleine mundgerechte Stücke zerkleinern.

2. Das Olivenöl in einer großen beschichteten **Pfanne** erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Den Kürbis zugeben und zirka 5-7 Minuten rundum anbraten. Mit frisch gehackter Petersilie und getrocknetem Majoran würzen und weitere 5 Minuten braten. Zuletzt mit Balsamico Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



Tipp

Zur Kürbis- Pfanne einen gedünsteten Reis servieren.