



Veganes Kürbisstew

Zutaten:

500g Hokkaido oder
Muskatkürbis
2 Kartoffeln
2 Kirschtomaten
2 Stangen Lauch
2 EL Pinienkerne
1 EL Kapern
2 EL Keimsprossen
1 Knoblauch, 1 Zwiebel
1 TL Dijonsenf, Zitronensaft
Kräuter, Salz, Pfeffer, Chilli



Zubereitung:

Beginnen Sie mit den gewaschenen Kartoffeln und schneiden diese in 3-4mm breite Streifen. Mit Schale. Geben Sie nun Öl in eine Pfanne, erhitzen es und legen nun die Kartoffelscheiben ein. Lassen Sie den Herd auf Stufe 6 und lassen sie mit viel Geduld die Kartoffeln langsam ausbraten. Dazwischen umdrehen nicht vergessen.

Schneiden Sie nun den Kürbis in Streifen. Danach in kleine Würfelchen. Die Schale kann bei einem Hokkaido dran bleiben. Ebenso schneiden Sie nun die Zwiebeln, den Knoblauch klein. Den Lauch, oder Babylauch, je nachdem, welche Art sie diesmal verwenden wollen, legen sie zu ihrem restlichen, geschnittenen Gemüse.

Jetzt liegen Sie das Gemüse mit den halbierten Tomaten und den Sprossen in eine weitere Pfanne mit Öl ein. Hier bitte auf Stufe 9 erstmal Vollgas geben. Eventuell mit etwas Wasser, bitte nur wenig, angießen, damit alles gut zusammen anbraten kann. Etwas Zitronensaft dazu.

Kräuter darüber, würzen, abschmecken, evtl. die Kapern hinzugeben. Chilli nicht vergessen.

Ganz am Ende bitte etwas Dijonsenf dazu und verrühren, dies gibt etwas Bindung. Richten Sie nun zuerst ihre Kartoffeln in einer Reihe an, danach geben Sie ihr Stew an die Seite. Ein prachtvoller, gesunder und bunter Teller.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)