

## Kürbis-Lauch-Gemüse

Deine Zutaten aus der Kiste:

Kürbis

Lauch

Was brauchst Du sonst:

Etwas Öl

1 Esslöffel Sesam

Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fruchtfleisch herauslöffeln, Kürbis in 1cm dicke Spalten schneiden
2. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden
3. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Sesam anrösten. Jetzt Lauch und Kürbis dazugeben, kurz andünsten, dann Deckel drauf
4. Nach 20 Minuten ist der Kürbis weich, auch die Schale.
5. Nur noch abschmecken. Oder auch einen Schuss Weißwein drangeben

Was passt dazu?

Kartoffelbrei. Einen Vulkan aus Kartoffelbrei anrichten und die Kürbis-Spalten gekonnt als Lava drapieren. Aber nicht über Natur-Katastrophen reden...

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin