

Gabis Gute-Laune-Pfanne

- ½ kg Karotten
- 1 Hokkaido Kürbis
- 2 große Zwiebeln
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- evtl. eine frische Peperoni
- Curry, Salz, Sojasoße

Zubereitung:

Hokkaido Kürbis aufschneiden, Kerne und Fasern entfernen und in Spalten schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse 10 Minuten bei schwacher Hitze unter anbraten, öfters wenden. Wer es etwas schärfer mag, kann auch noch eine klein geschnittene Peperoni zum Gemüse dazutun.

Das Gemüse anschließend bei niedrigster Stufe fertig garen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Curry und Sojasauce abschmecken

Als Beilage empfehle ich Reis und Tofu.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de