



Hiltl. Vegetarisch nach Lust und Laune

WERDVERLAG.CH



Kürbis Sweet & Sour

Kürbis mal ganz anders

4 Portionen

500 g Kürbis, gerüstet

1 rote Peperoni

1 Karotte, geschält

1 Lauch

¼ frische Ananas, gerüstet

**2 EL Sonnenblumenöl HO
(High Oleic)**

1 Zwiebel, fein gehackt

1 TL Maizena (Speisestärke)

Sauce

1 EL Sesamöl

4 EL Sojasauce Tamari

4 EL Rohrzucker

½ dl Apfelessig

1 EL Tomatenpüree

Salz

4 dl Wasser

Den Kürbis in 1 cm grosse Würfel schneiden. Peperoni und Karotte in feine Streifen, Lauch in feine Ringe schneiden. Die Ananas klein würfeln.

Alle Zutaten für die Sauce mischen und beiseitestellen.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Kürbis sowie das klein geschnittene Gemüse beifügen und kurz mitdünsten. Die Sauce dazugeben und alles zugedeckt weich garen.

Die Ananaswürfel beifügen, alles aufkochen und mit in wenig Wasser aufgelöstem Maizena leicht binden.

TIPP Sesamöle sind ganz unterschiedlich im Aroma. Je intensiver, desto vorsichtiger muss dosiert werden - zu viel Sesamöl wirkt penetrant.

So/Ss/Zw/vegan

