



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN 4 Portionen

- 1 kleiner Kürbis, z.B. Hokkaido oder eine andere Kürbissorte
- 500 g Hackfleisch
- 1-2 Zwiebeln, je nach Größe
- 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika
- 1/2 Zucchini
- 250 g Naturjoghurt
- Kürbiskernöl der Kanow-Mühle
- ca. 150 g Kürbiskerne der Kanow-Mühle
- Gewürze nach Belieben, z.B. Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Kurkuma, Knoblauch, Majoran

Arbeitszeit: ca. 40 Min.:

Schwierigkeitsgrad: normal

Hinweis:

Als Beilage eignen sich: Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot.

ZUBEREITUNG

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Am besten eignet sich der Hokkaido-Kürbis, da dieser nicht geschält werden muss. Entfernung der Kerne und Fasern beim Kürbis.

Die Zwiebeln schälen und die Paprika sowie die Zucchini zerteilen. Das Hackfleisch nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Erst die Zwiebeln dann das Hackfleisch gemeinsam mit den Kürbiswürfeln, den Paprika- und Zucchinistücken anbraten, bis alles gar ist.

In einer separaten Pfanne die Kürbiskerne langsam rösten. Der garen Kürbis-Hackfleisch-Pfanne den Naturjoghurt hinzugeben. Alles noch einmal aufkochen lassen. Alternativ können Sie auch anstatt des Naturjoghurts Kräuterfrischkäse verwenden.

Zum Abschluss etwas Kürbiskernöl und die gerösteten Kürbiskerne hinzugeben und eventuell nachwürzen.

Als Beilage eignen sich beispielsweise Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot.

Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller