



Kürbis-Möhren-Pfanne mit Kräutern

Zutaten:

500 g Kürbis (z. B. Crown Prince), 500 g Möhren, 5 EL Olivenöl, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 3 EL trockenen Weißwein, Salz, Pfeffer, 3-4 Knoblauchzehen, 2 EL gehackte Petersilie, ½ Bund Basilikum, 50 g geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Kürbis schälen und entkernen, Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden (oder hobeln).

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Geschnittenes Gemüse und Rosmarin darin unter Wenden braten. Wein angießen und das Gemüse bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden weiterbraten, bis es leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch durchpressen, mit Petersilie mischen und zum Gemüse geben. Kurz vor dem Servieren geschnittenes Basilikum und geröstete Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Gutes Gelingen wünscht Ihr Kürbismeister-Team

www.kuerbismeister.de