

GEBRATENE KÜRBISSPALTEN *mit süßer Birne*

DER MILDE KÜRBIS LIEBT DIE SÜSSE BIRNE - EINE KÖSTLICHE KOMBINATION

500 g Hokkaidokürbis, 2 große rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

3 EL Sesamöl, 2 Lorbeerblätter, 8 Curryblätter, 1 EL Bockshornkleesamen, 1 TL Zimt

2 feste Birnen (z. B. Abate),

Saft von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Rosmarinnadeln fein gehackt

So geht's!

1. Den Kürbis waschen, zerteilen und die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten zusammen mit den Lorbeer- und Curryblättern, den Bockshornkleesamen und dem Zimt bei **mittlerer** Hitze in einer beschichteten Pfanne und wenn nötig in mehreren Portionen von allen Seiten 5 Minuten braten. Die Zwiebeln dazugeben und weitere 5 Minuten braten.
3. Die Birnen ohne Schale in 1,5 cm breite Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Birnenspalten in die Pfanne zum Gemüse geben und alles zusammen weitere 6-8 Minuten unter Rühren fertig braten. Zuletzt den Knoblauch zugeben und etwa 1 Minute mitbraten.
4. Vor dem Servieren mit dem Saft der Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den fein gehackten Rosmarinnadeln bestreuen.

Kürbis - der Inbegriff von Herbstgemüse erdet und beruhigt das Vata, das jetzt, wenn die Winde wehen und der Jahreszeitenwechsel ansteht mit einer wärmenden und erdig-süßen Küche beruhigt wird.