



EMMERLINGE MIT KÜRBISSAUCE

ZUTATEN

Für 4 Personen

250 g Emmerlinge
½ Kürbis (ca. 400 g, Hokkaido)
400 ml Kokosmilch
½ Bio-Limette (Abrieb)
1 Stk. Ingwer (daumengroß)
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1-2 EL Rapsöl
1 Prise Muskat
1 TL Fenchelsamen
1 Chilischote
Pfeffer
Gemüsebrühe oder Salz



ZUBEREITUNG

Den Kürbis halbieren und die Kerne sowie das Fruchtfleisch entfernen. Anschließend den Kürbis in kleine Scheiben schneiden (mit Schale). Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer klein schneiden und zusammen mit dem Fenchel kurz scharf anbraten. Den Kürbis dazu geben und anbraten bis dieser etwas Farbe angenommen hat.

Danach mit Kokosmilch ablöschen. Die in Scheiben geschnittene Chili und den Limettenschalenabrieb hinzugeben und mit Muskat und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Stufe kochen bis der Kürbis weich ist. Falls die Sauce zu dick wird, etwas Gemüsebrühe zugeben. Die Emmerlinge nach Packungsangabe kochen. Die Emmerlinge auf Tellern anrichten und die Kürbissauce darüber geben.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF
www.kornkreis.bio/rezepte