



Kürbis-Zuckerhut-Pfanne



Zutaten

$\frac{1}{2}$ kleiner Kürbis
 $\frac{1}{2}$ Zuckerhut
1 Zwiebel
2 EL Sauerrahm
Öl, Salz, Pfeffer
Chili/Cayenne Pfeffer, frischer Ingwer, Kurkuma, nach Belieben

Zubereitung

Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Stifte schneiden.
Den Zuckerhut der Länge nach halbieren und 1 Hälfte in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.
Die Zwiebel schälen und klein schneiden und in einer grossen Pfanne mit etwas Öl andünsten.
Die Kürbisstifte zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. scharf andünsten.
Die Zuckerhutstreifen dazugeben und mit verringriger Hitze weitere 10 Min. dünsten. Die Gewürze dazugeben und mit ca. 1 dl Wasser aufgiessen.
Den Sauerrahm untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Passt hervorragend zu Reis, Couscous oder Nudeln.