

Kürbis-Steckrüben Gemüse mit Granatapfel

Zutaten:

- 500 g Kürbis
- 500 g Steckrüben
- 500 g Topinambur
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Orangen
- 1 Granatapfel
- 20 g Minze (1 Bund)
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 2 Prisen Zimtpulver
- 40 g Walnusskerne

Zubereitung:

1. Kürbis schälen und entkernen. Steckrübe und Topinambur ebenfalls schälen. Kürbis und Steckrübe in dünne Spalten, Topinambur in dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Chilischote waschen, putzen und hacken. Knoblauch schälen und mit einem Messerrücken flach drücken. Orangen schälen und die Filets ausschneiden. Granatapfelkerne herauslösen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter, bis auf einige für die Garnitur, in Streifen schneiden.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kürbis, Topinambur und Steckrüben dazugeben und mit Brühe ablöschen. Zudeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen, danach weitere ca. 10 Minuten ohne Deckel garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
4. Walnüsse, Granatapfelkerne, geschnittene Minze und Orangenfilets dazugeben und unter Schwenken kurz erhitzen. In 4 tiefen Tellern anrichten und mit restlicher Minze garnieren.



Steckrüben:

- Enthalten Vitamin A
- Beruhigen den Bauch
- Tun dem Magen gut
- Sind Schlankmacher
- Wirken leicht anti-bakteriell
- Helfen dem Herzen
- Liefern Vitamin C

KW 52

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/kuerbis-steckrueben-gemuese-mit-granatapel>

Rezeptquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/kuerbis-steckrueben-gemuese-mit-granatapel>