



Zutaten:

1 x Hokkaido-Kürbis-Suppengemüse

1 Zwiebel

Je 1 EL Butter und Bratöl

700 mL Gemüsebrühe

150 mL Schlagsahne

Salz

Zubereitung:

1. In einem Topf 1 Zwiebel (Würfel) in je 1 EL Butter und Bratöl ohne Farbe anschwitzen.
2. 300g Hokkaido-Kürbis-Suppengemüse zugeben, kurz anschwemmen und geschlossen mit 700mL Gemüsebrühe ca. 15 Min. gar köcheln lassen.
3. 150 mL Schlagsahne zugeben und pürieren.
4. Mit Salz abschmecken und ggf. mit Speisestärke anbinden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Guten Appetit!!



Zutaten:

- 1 x WOK-Pfannengemüse
- Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter nach Bedarf

Zubereitung:

1. Etwas Pflanzenöl in einem Wok oder Bratpfanne leicht erhitzen.
2. Das WOK-Pfannengemüse zugeben und bei mäßiger Hitze und gelegentlichem Wenden langsam garen.
3. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Belieben und Geschmack mit Kräutern verfeinern.
4. Das WOK-Pfannengemüse passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch bzw. durch Zugabe von Gemüsebrühe oder Kokosmilch lassen sich auch einfach tolle Suppen kreieren. Versuchen Sie es doch einmal mit asiatischen Gewürzpasten.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Guten Appetit!!