

ANDECHSER NATUR



Gemüsepfanne mit Kürbis, Zucchini, Pilzen und Feta

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1 großer Hokkaido-Kürbis
1 Zucchini
250 g braune Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
etwas frischer Thymian
1-2 EL Öl
1 EL Sojasauce
180 g ANDECHSER NATUR Bio-Feta
150 g Basmati Reis
300 ml Gemüsebrühe
1 EL ANDECHSER NATUR Bio-Almbutter
etwas Salz & Pfeffer



So geht's

1. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen.
2. Von einer Kürbishälfte etwa ein Viertel abschneiden und zunächst beiseite stellen. Den restlichen Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden.

3. Zucchini und Champignons und Zwiebeln ebenfalls klein schneiden.
4. Den Knoblauch klein hacken oder durch eine Presse drücken.
5. In eine große Pfanne etwas Öl geben und zuerst die Zwiebeln andünsten. Den Kürbis hinzufügen und abgedeckt bei mittlerer Temperatur 7 Minuten garen lassen. Anschließend Zucchini, Pilze und Knoblauch hinzugeben, die Temperatur etwas höher stellen und für ca. 10-15 Minuten leicht braten bis der Kürbis gar (weich) ist. Abschließend alles mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
6. Den restlichen Kürbis fein raspeln und zusammen mit dem Reis und der **ANDECHSER NATUR Bio-Almbutter** in einem Topf 5 Minuten andünsten und anschließend mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. Alles für ca. 12 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet und der Reis gar ist.
7. Den **ANDECHSER NATUR Bio-Feta** klein bröseln, über das warme Gemüse streuen und zusammen mit dem Kürbis-Reis servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

