



Unsere Hauswirtschaftslehrerin empfiehlt ...

Kürbis-Ebly-Gericht

Monatsmenü Oktober 2013

für 4 Personen



Quelle: wikipedia

1 EL Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen
150 g Lauch in feinen Ringen	andünsten
250 g Ebly, roh	
500 g Kürbis, in kleinen Würfeln	mitdünsten
6-7 dl Gemüsebouillon	zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ohne Deckel ca. 10-15 Minuten kochen
2 Landjäger, in kleinen Würfeln	zugeben, gut mischen
5 EL Sbrinz, gerieben	
Salz, Pfeffer aus der Mühle	abschmecken

Ergänzen Sie das Gericht mit einem Salat, der zur Saison passt (z.B. Nüsslisalat garniert mit gekochtem und gehacktem Ei).

Fleischlose Variante

Geben Sie eingelegte, getrocknete Tomaten (fein geschnitten) und evt. schwarze Oliven - ebenfalls klein geschnitten - dazu.