Pilz-Kürbis-Pfanne mit Heidelbeeren

Herbstliche Aromen mit süßem Kontrast! Die Pilz-Kürbis-Pfanne kombiniert saisonale Zutaten zu einem harmonischen Zusammenspiel. Pilze und Kürbis sorgen für Würze, während die Heidelbeeren einen fruchtigen Akzent setzen. Ein unkompliziertes Herbstgericht für alle, die neue Geschmackskombinationen mögen.

Zutaten für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis
500 g frische Pilze
(z.B. Champions, Kräuterseitlinge)
150 g Heidelbeeren
100 g Feta
50 g Kürbiskerne
2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
1 TL getrockneten Thymian
1 TL Honig
2 EL Apfelessig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
etwas frische Petersilie

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Die Pilze vorsichtig säubern und je nach Größe halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden
2. Die Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Öl kurz rösten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.
3. 2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. braten. Das restliche Öl hinzufügen. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze dazugeben und weitere 8 bis 10 Min. braten, bis der Kürbis weich und die Pilze leicht gebräunt sind.
4. Thymian, Honig und Apfelessig unterrühren – mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Heidelbeeren vorsichtig unterheben und nur etwa 1 Min. erwärmen. Sie sollen warm werden, aber möglichst ihre Form behalten.
6. Alles auf 4 Teller verteilen. Feta drüber bröseln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.
7. Die Petersilie fein hacken und über das Gericht geben.

Guten Appetit!

lecker MYK REZEPTE
lecker MYK REGIONALE GENÜSSE