

Rezept

Kürbis-Bohnen-Gemüse

Ein Rezept von Kürbis-Bohnen-Gemüse, am 21.06.2026

Zutaten

500 g Muskatkürbis	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Salz
Pfeffer	1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
150 ml Gemüsebrühe	400 g grüne Bohnen
1 – 2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen, schälen, in Spalten, dann in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Kürbis dazugeben, 3 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver bestäuben. Mit der Brühe ablöschen und 10 – 15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren.
3. Inzwischen die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 5 – 7 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Die Bohnen unter das Kürbisgemüse heben, 2 – 3 Min. mitgaren. Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.