

## Rezept

# Kürbisgemüse mit gebratenen Pilzen

Ein Rezept von Kürbisgemüse mit gebratenen Pilzen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1/2</b> ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 350 g Fruchtfleisch)	Salz
<b>200 g</b> Kartoffeln	<b>100 g</b> rote Zwiebeln
<b>1/2 Bund</b> ½ Bund glatte Petersilie	<b>2 TL</b> Raps- oder Distelöl
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>150 g</b> Steinpilze oder Kräuterseitlinge
<b>15 g</b> Butter	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1 TL</b> Zimtpulver	<b>1/4 TL</b> ¼ TL Cayennepfeffer
<b>50 g</b> Frischkäse (16 % Fett)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis putzen, dabei die Fasern und Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch auf einem Gemüsehobel grob reiben, salzen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und ebenfalls grob reiben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken.
2. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 5 Min. weich dünsten. Den Kürbis in ein sauberes Tuch geben und gründlich ausdrücken, dann mit den Kartoffeln mischen. Die Mischung zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Die Brühe zugießen, das Gemüse zugedeckt 5 Min. kochen, dann offen weitere 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
3. Inzwischen die Pilze abreiben, die erdigen Teile entfernen und die Pilze in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine große schwere Pfanne stark erhitzen, die Pilze darin ohne Fett anbraten, bis sie gebräunt sind und die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Butter zugeben, die Pilze darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Kürbisgemüse mit Zimtpulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Den Frischkäse unterrühren. Das Gemüse mit den Pilzen anrichten und mit Petersilie bestreuen.