

Herbstgold mit **Gemüseplätzchen**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Blumenkohl und Karotten geben dem Gemüseplätzchen eine feine Geschmacksnote. Es passt hervorragend zu Kürbis.

So wirts gemacht!

Zutaten für 2 Personen:

- 220 g Kürbis, gewürfelt (z.B. Potimarron)
- 1 mittlerer Lauch
- 1 Karotte
- 1-2 EL Margarine
- 2½ dl Wasser
- 1 Msp. Muskat, gemahlen
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Vegusto Gemüseplätzchen



Zubereitung:

- Kürbis schälen (Sparschäler), entkernen und in grobe Würfel schneiden.
- Lauch und Karotten in dünne Rondellen schneiden.
- Margarine in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Danach Kürbis-Würfel, Lauch- und Karotten-Rondellen 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- Wasser, Salz und Muskat dazugeben. Alles gut mischen. Das Ganze nun 10 Minuten zugedeckt garen lassen, bis die Kürbisstücke leicht mit einer Messerspitze zu durchstechen sind.
- Gemüsemischung mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Vegusto Gemüseplätzchen in quadratische Stücke schneiden. Öl in einer separaten Bratpfanne erhitzen und die Gemüseplätzchen-Stücke pro Seite etwa ½ Minute warmbraten.
- Gericht anrichten und gleich servieren.

Dazu passt ein frischer Tomatensalat.