

Kürbis Lauch Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- ✂ ▶ 400 g Hokkaido
- ✂ ▶ 200 g Lauch
- ✂ ▶ 1 Chilischote - wer es schärfer mag
- ✂ ▶ 300 g gekochten Vollkornreis
- ✂ ▶ 1 Zwiebel
- ✂ ▶ ca. 150 ml Brühe
- ✂ ▶ 50 ml Portwein
- ✂ ▶ 60 g Parmesan gehobelt

Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Hokkaido waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden, Zwiebel fein würfeln. Chilischote kleinhacken.

Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen, Kürbis mit der Zwiebel darin anbraten, Chilischote, Lauch nach ca. 4 min. zugeben und den fertig gegarten Reis noch etwas anbraten, dann mit Brühe und Portwein ablöschen. Alles bissfest garen. Evtl. noch etwas Flüssigkeit zufügen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan über die Mischung geben und schon ist das Essen fertig.