



Herbst

Kürbisschnitzel

Elemente

Zutaten:

E	Olivenöl
E	Butternutkürbis
M	Galgant
S	Salz

Zubereitung:

1. Der schmale Schaft des Butternutkürbis eignet sich ausgezeichnet, für dieses Rezept, da darin keine Kerne sind. Von diesem werden ca. 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten und anschließend geschält.

2. In einer Pfanne das Olivenöl (E) erhitzen, die Kürbisscheiben (E) beidseits bei geringer Hitze braten bis sie durch sind (dabei öfters wenden). Mit Galgant (M) und Salz (W) würzen.

Tipp:

Eine größere Portion wird einfacher auf einem Backblech zubereitet. Dazu die Kürbisscheiben mit einer Marinade aus Öl, Galgant und Salz bestreichen und bei 200 ° C ca. 15 Min. braten.

Legende: F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.