

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Tomaten
300g Kürbisfleisch
3 Schalotten
2 EL Olivenöl
100ml Gemüsebrühe
1 Thymianzweig
1 Basilikumzweig
Salz, Pfeffer, Anis aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Kürbisgemüse die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und häuten. Den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.
2. Das Kürbisfleisch ebenfalls würfeln, die Schalotten in Streifen schneiden und in heißem Olivenöl mit dem Kürbisfleisch anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kräuterzweige dazugeben.
3. Das Gemüse im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Dann mit Salz, Pfeffer und dem gemahlenden Anis würzen und die Kräuterzweige herausnehmen.
4. Dazu werden Ravioli oder Kartoffel-Gnocchi gereicht und das Ganze wird mit einem bunten Salat abgerundet

Nährwerte pro Portion:

87 kcal

5,4g Fett

7g Kohlenhydrate

2g Eiweiß

0,83 g gesättigte Fettsäuren

97,7mg n-3- Fettsäuren

559 mg n-6- Fettsäuren

0mg Cholesterin

2g Ballaststoffe