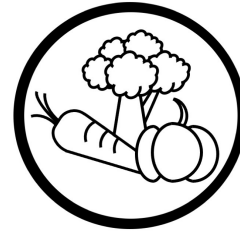


# Kürbis Tatar mit oder ohne Chorizo



Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten  
TM 10 Minuten



Laktose  
frei



Vegi



Gluten  
frei



Thermomix®  
geeignetes Rezept

400g Kürbis Potimarron  
1 kleine rote Zwiebel  
1 kleine Chorizo Wurst  
oder 8-10 Scheiben

Kürbis waschen und entkernen. Die Schale musst du nicht entfernen, da sie genießbar ist und die besten Vitamine enthält. Zwiebel und die Chorizo schälen und mit dem Kürbis fein würfeln oder im Thermomix 5 Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern.

1dl Orangensaft  
Salz und Pfeffer

In einer Pfanne die Masse ohne Fett anrösten und mit Orangensaft ablöschen. Einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die noch warme Masse in einen Speisering füllen und mit Salat und geröstetem Brot genießen.

Anstelle einer Chorizo-Wurst kannst du auch Bündnerfleisch verwenden oder das Fleisch mit Cranberries ersetzen und das Rezept vegetarisch genießen.

