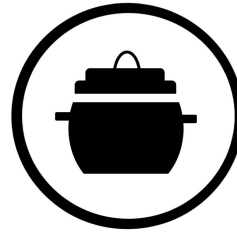


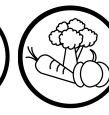
# Puntarelle mit Kürbis und Champignons



Vorbereitung  
20 Minuten



Laktosefrei



Vegi



Glutenfrei



Vegan

4 Portionen

150g Kürbis (Butternuss)  
1 Peperoni  
8 Champignons  
1 rote Zwiebel  
Olivenöl

Kürbis und Peperoni waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Schale vom Kürbis musst du nicht wegschneiden, da diese geniessbar ist und wichtige Vitamine enthält. Die Champignons in Scheiben schneiden, und die Zwiebeln fein würfeln. Die Zwiebeln zusammen mit dem Gemüse und Olivenöl in einem Wok anschwitzen und unter reduzierter Hitze braten.

500g Puntarelle  
1 Zitrone  
Chilisalز

Die Puntarelle waschen und in Streifen schneiden. Die Herzstücke separat legen. Die Puntarelle mit dem restlichen Gemüse im Wok dünsten. Am Schluss die Herzstücke hinzufügen und das Gemüse mit Zitronensaft ablöschen und mit Chilisalز abschmecken.

Auf heissen Tellern anrichten und geniessen..

