

## Das geilste Gemüse der Welt Teil 2

### Für 2 Personen:

200 g Hokkaido Kürbis	2-3 EL Bratöl	Butter
2 Zwiebeln	1/2 Spitzkohl	1 Apfel
1 Msp. Würzkraft	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Teriyaki-Sauce	Barbecue	

Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch mit einem EL rausschälen oder samt Schale in feine Stücke schneiden. Kürbis in heißem Butter-Bratöl anbraten.

Währenddessen Zwiebel grob würfeln und direkt zum Kürbis geben und für 1 Min. zusammen braten. Dann die Hitze etwas reduzieren. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit zum Kürbis in die Wokpfanne geben und für ca. weitere 2  $\frac{1}{2}$  Min. braten.

In der Zwischenzeit Apfel in Spalten schneiden und kurz beiseitelegen. Kürbis-Kohl-Gemüse mit Würzkraft, Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Dann die Apfelspalten dazugeben und kurz vermengen. Barbecue-Teriyakisauce unterrühren und auf hoher Hitze nochmals ca. 2 Min. weiterbraten, zwischendurch immer wieder schwenken.

Steffen Henssler am 22. Oktober 2022