

HOKKAIDO-KÜRBIS À LA CHIA-MORNAY



ZUBEREITUNG

Die Chia-Samen in der Sojamilch einweichen. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch anschließend in 1 cm große Stücke würfeln. Es werden 600 g Kürbis-Würfel benötigt. Pflanzenöl in eine Pfanne geben und den Kürbis kurz scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend 50 bis 100 ml Wasser (alternativ: Gemüsebrühe) dazugeben und den Kürbis mit geschlossenem Deckel bissfest garen.

Die Zwiebel fein würfeln. Alsan in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel etwa 2 Minuten andünsten. Dann das Mehl dazugeben und bei geringer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen lassen. Die Chia-Milch langsam mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen. Den geriebenen Käse unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Hokkaido-Kürbis mit der fertigen Sauce überziehen (nappieren). Alternativ kann der Kürbis mit der Sauce vermengt und bei 250 °C im Backofen gratiniert werden (ca. 10 Minuten).

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.
Evershorster Straße 80
30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0
E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de
[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)
www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller
Blumenstraße 3
30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88
www.restaurant-hiller.de
[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Hokkaido-Kürbis (netto)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Chia-Samen
- 400 ml Sojamilch
- 200 g Käse (vegan, gerieben)
- 2 EL Mehl
- 100 g Alsan
- Pflanzenöl
- Salz/Pfeffer
- Muskatnuss

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!