

*persönlich  
praktisch  
natürlich*

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## Kürbis-Gurken- Champignon-Eintopf



### Zutaten

400 g Hokkaido-Kürbis  
200 g Kartoffeln

1 EL Ghee  
1 EL Ingwer gerieben  
2 TL Curry-Gewürz

2,5 dl Sojacreme oder Kokosmilch

1 Gurke  
200 g Champignon

Salz  
1 TL Zitronensaft  
Frische Kräuter

Tipp: Hokkaido-Kürbis kann nach  
Belieben mit Schale zubereitet werden.

### Zubereitung

Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln, mit Löffel Kernen herauskratzen, Kürbis und Kartoffeln in ca. 2cm grosse Würfel schneiden.

In Pfanne Ghee erhitzen, Kürbis- und Kartoffelwürfel hinzufügen und mit Ingwer einige Minuten schmoren, danach Currypulver und mit Sojacreme/Kokosmilch ablöschen, das Ganze ca. 15 Min. bei geschlossenem Deckel schmoren lassen, danach die gewürfelten Gurken und geviertelten Champignon untermischen, nochmals 5 Min. leicht köcheln. Zum Schluss mit Salz, Zitronensaft abschmecken und mit gehackten Kräutern garnieren.