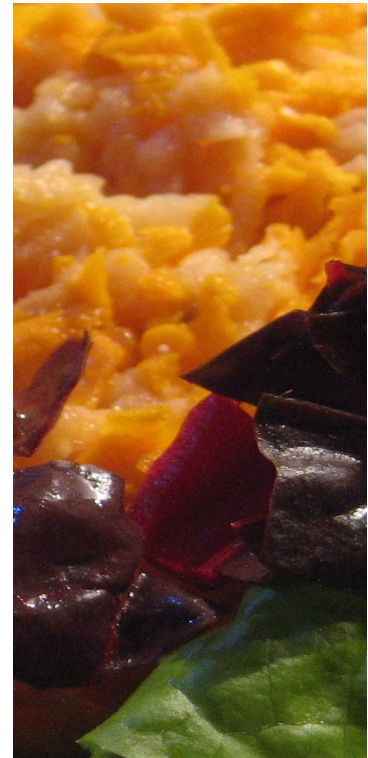


Kürbis mit Mangold

Zutaten:

- ½ kleiner Kürbis
- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 1 Gemüsezwiebel
- grünen und roten Mangold
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Weitere Gewürze nach Geschmack
- Wasser



Zubereitung:

Den Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls entkernen und mit dem Kürbis fein reiben. Die Orange auspressen. Die Gemüsezwiebel klein schneiden und mit dem Orangensaft unter Kürbis und Apfel mischen.

Für eine weitere Sauce die Avocado schälen, die Zitrone ausdrücken und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Gewürzen zu einer cremigen Masse vermischen. Etwas hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Kürbismasse auf dem Teller mit grünem und roten Mangold umlegen und mit der Avocado-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!

www.frohnatur2012.de

Der netteste Rohkost-Verein Norddeutschlands!

FrohNatur
 2012 e.V.