



## **Marinierte Kürbisspalten in Soja-Marinade** **„Vegan“**

*Für 4 Personen*

*2 kg Kürbis-Hokkaido  
4 EL Sonnenblumenöl zum Braten  
2 EL Sesamsaat  
3 Frühlingszwiebeln  
1/2–1 rote Chilischote  
8 EL helle Sojasauce  
8 EL Ahornsirup  
Saft einer Limette ,2 TL Sesamöl  
Pfeffer, Muskat  
Zimt, Nelke, 4 Stängel Minze*

Kürbis-Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und im Öl von beiden Seiten insgesamt 5–6 Min. anbraten.

Warm stellen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten.

Frühlingszwiebeln und Chili in sehr feine Ringe schneiden.

Sojasauce mit Ahornsirup, Limettensaft und Sesamöl verrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Die Kürbisspalten mit Marinade beträufeln und mit Sesam, Frühlingszwiebeln, Chili und Minzeblättchen servieren.

**Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!**