Österreichs beliebtestes Pflanzenöl.

Gebratenes Kürbisgemüse mit Reis à la „Smurfy"

Zubereitung

Den Reis per Quellmethode garen. Die beiden Häferln Reis mit zwei Häferln kaltem (!) Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Im geschlossenen Topf aufkochen und bei sehr schwacher Hitze so lange ziehen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Topf während des Garprozesses nicht abnehmen. (sonst bleibt der Reis hart) Den Kürbis zerteilen, schälen und entkernen.

In gleichmäßige ca. streichholzschachtelgroße Stücke zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten weich aber noch bissfest kochen. Den Kürbis abgießen und gut ausdampfen lassen. Die Zwiebeln Vierteln in eine Schüssel geben, mit den Fingern die einzelnen zerteilen und gründlich von allen Seiten mit dem BONA Pflanzenöl einreiben.

Die Knoblauchzehen schälen und in dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne zuerst die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig mit BONA Pflanzenöl anbraten (nicht zu heiß, sonst verbrennt der Knoblauch!) – zum Schluss den Kürbis zugeben und bei mäßiger Hitze anbraten, den Knoblauch vom Pfannenboden fernhalten. Wem diese Methode zu riskant ist, kann den Knoblauch auch erst am Ende mit einer Knoblauchpresse in die Pfanne drücken. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig! Mit etwas frischer Petersilie nach Wunsch garnieren!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Jutta Dollmann.

Zutaten

4 Personen

- 6 Esslöffel BONA Pflanzenöl
- Ca. 3-4 kg Lieblingskürbis (meiner heißt: Hokkaido)
- 6 kleine oder 4 große weiße Zwiebeln
- 2 Häferln (Tassen) weißen Reis
- Eine Knoblauchknolle
- Etwas frische Petersilie
- Pfeffer
- Salz