

Gebackenes Gemüse

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten für 4-6 Portionen

- 4-5 EL Kokosfett
- 2-3 große Zwiebeln
- 750 g Sauerkraut
- ½ großer Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Ume-Würzessig
- 3 Lorbeerblätter
- nach Geschmack reichlich oder wenig Kümmel
- Tamari zum Abrunden

Zubereitung

1. Zwiebeln vierteln. Hokkaido-Kürbis waschen, teilen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Alles im Kokosfett für ca. 10 Minuten andünsten, dabei den Ume-Würzessig dazugeben.
3. Lorbeerblatt, Kümmel, Salz und 2-3 Tassen Wasser dazugeben und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.
4. Fertiges Hokkaido-Kürbis-Sauerkraut in eine Auflaufform geben und mit Tamari beträufeln.
5. Bei 170 Grad ca. 15 Min überbacken.