

## Kürbisfleckerl mit Apfel und Kürbiskernöl

- › 200 g Kürbis, Sorte Hokkaido
- › ¼ Apfel
- › 1 kleine Zwiebel
- › 200 g Fleckerl-Nudeln
- › 1 ½ TL Estragon trocken
- › 1 Prise Zimt gemahlen
- › Salz, weißer Pfeffer
- › Ggf. Chili gemahlen
- › Kürbiskernöl
- › Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: **LEICHT**

DAUER: **30 min.**

PORTIONEN: **2**

### Tipp:

*Der Vorteil vom Hokkaido ist, dass man ihn nicht schälen muss.*

Die Fleckerl-Nudeln im Salzwasser, wie auf der Packungsanleitung beschrieben, kochen. Den Kürbis zunächst halbieren, entkernen, in Spalten und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen und ein Viertel des Apfels ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Anschließend die Kürbisscheiben zugeben und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Nach 5 Minuten die Apfelscheiben, Estragon, Zimt, Salz und Pfeffer hinzugeben. Wer es scharf mag, kann auch gemahlene Chili verwenden. Zum Schluss alles unter die fertig gekochten Fleckerl rühren und mit Kürbiskernöl verfeinern.



## Fleky s dýní, jablkem a dýňovým olejem

- › 200 g dýně Hokkaido
- › ¼ jablka
- › 1 malá cibule
- › 200 g fleků
- › 1 ½ lžičky sušeného estragonu
- › 1 špetka mleté skořice
- › sůl, bílý pepř
- › popř. chilli
- › dýňový olej
- › olej na smažení

OBTÍŽNOST: **SNADNÉ**

DOBA PŘÍPRAVY: **30 min.**

PORCE: **2**

Fleky uvaříme v osolené vodě dle návodu. Rozpůlíme dýni, zbavíme jader a nakrájíme nejprve na půlměsíce, poté na tenké plátky. Z jablka vykrojíme jádřinec a ¼ jablka nakrájíme také na tenké plátky. Cibulku nasekáme na jemné kostičky a osmahneme v hrnci s trochou oleje. Poté přidáme nakrájenou dýni a necháme 10 minut podusit. V průběhu dušení, cca po 5 minutách, přisypeme plátky jablka a dochutíme estragonem, skořicí, solí a pepřem. Kdo má rád ostrá jídla, může okořenit chilli. Na závěr směs zamícháme do uvařených fleků a přidáme dýňový olej.

### Tip:

*Výhodou dýně Hokkaido je, že se nemusí loupat.*

