

Gerichte der Saison – mit Wolfi Knote



Orientalisches Kürbisragout

Einkaufsliste (für 4 Personen):

- 1 mittlerer Hokkaidokürbis
- 2 Pfirsiche, 15 feste Zwetschgen, 2 harte Äpfel
- 1 Stange Lauch, 2 mittlere Karotten
- 2 bunte Paprika, 2 frische Maiskolben
- 1 gr. Zwiebel, 1 Süßkartoffel
- 150g – 200g Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 EL Raps oder Sonnenblumenöl
- Cayenne Pfeffer, Zimt, Nelke gemahlen, Kümmel gemahlen



Zubereitung

Den Kürbis halbieren, das Kerngehäuse ausschaben und mit der Schale in Daumengroße Würfel schneiden – das restliche Gemüse und die Kartoffel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den frischen Mais vom Kolben abschneiden. Anschließend die Zwetschgen, den Pfirsich und die Äpfel in Spalten schneiden.



Öl in der Pfanne oder im Wok heiß machen, die Zwiebelwürfel anschwitzen. Dann die Gemüsewürfel zugeben und gut anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufwallen lassen. Zwetschgen, Pfirsich und Äpfel zugeben – nach Belieben und Bissfestigkeit ca. 25 Minuten wallen lassen. Mit den oben genannten Gewürzen abschmecken – Menge je nach Geschmack und Schärfe.

Serviervorschlag:

Das Ragout in einem ausgehöhlten Kürbis servieren....

Als Beilage eignet sich besonders Couscous, Reis oder Polenta – oder einfach eine Scheibe des Lieblingsbrottes...

Als Getränk eignet sich ein kräftiger Weißwein wie Chardonnay oder Grauer Burgunder.



.....*Wer auf Fleisch oder Fisch nicht verzichten möchte – es passt sehr gut Geflügel, wie gegrillte Maispurlade oder Lachs und Seeteufel.....*

.....*Auch eine andere Variante mit Rosinen, Datteln, getrockneten Feigen, Mandeln Currypulver und Kokosmilch ist empfehlenswert.....*

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Wolfjkuote