

Apfel-Kürbis-Ragout mit Couscous

aromatisch

Für 4 Portionen

100 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦
1 rote Chilischote ♦ 600 g Hokkaido-
Kürbis ♦ 2 EL Bratöl ♦ 120 g Tomaten-
mark ♦ 3 TL Currypulver ♦ ½ TL Zimt ♦
½ TL gemahlener Kreuzkümmel ♦ 700 ml
Gemüsebrühe ♦ 120 g Erdnussmus ♦ Salz
♦ schwarzer Pfeffer ♦ 200 g Couscous
(alternativ: Reis) ♦ 250 g säuerliche Äpfel,
z. B. Elstar ♦ 1 Msp. Cayennepfeffer ♦
1 Bund glatte Petersilie

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Kürbis waschen, putzen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen. Kürbis in 1 cm breite Spalten und diese in 1-2 cm dicke Stücke schneiden.

2. Bratöl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten anschwitzen, Knoblauch zugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Tomatenmark, Chili, Curry, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Erdnussmus, Salz, Pfeffer und Kürbis zugeben und gut mischen. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

3. Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und 1 cm groß würfeln. Äpfel zu Kürbis geben, Deckel schließen und auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Ragout auf Couscous anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 577 kcal, 2410 kJ, 18 g EW, 69 g KH, 25 g F, 6 BE; vegan; laktosefrei

KÜCHEN-TIPP: Der Eintopf lässt sich wunderbar einfrieren. Sie können also gut die doppelte Menge zubereiten und an kalten Tagen aufwärmen. Außer Couscous passen auch Hirse, Reis oder Weißbrot ganz fantastisch dazu.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

