

KÜRBIS-APFEL-RAGOUT MIT QUINOA

Zutaten:

600 g	geputztes Kürbisfleisch (Hokaido, Muskatkürbis oder Butternut)
500 g	leicht säuerliche, feste Äpfel
2	Zwiebeln
1	rote Chili
4 EL	Bratöl
700 ml	Gemüsebrühe
150 g	GEPA Erdnusscreme*
120 g	Tomatenmark
1 EL	mildes Currypulver*
½ TL	Cumin (Kreuzkümmel)*
½ TL	Zimt*
	Salz, Pfeffer, Chilipulver nach Geschmack
1 Bd.	Petersilie
200 g	GEPA Rote Bio Quinoa*
50 g	Kürbiskerne
	Kürbiskernöl

*Diese Zutaten erhalten Sie im Weltladen aus fairem Handel

Zubereitung:

Kürbiskerne in der Pfanne auf kleiner Flamme mild rösten. In eine Schüssel geben, ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln und etwas salzen.

Kürbis waschen, putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Tomatenmark, Chili, Currypulver, Zimt und Cumin zugeben und unterrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Erdnusscreme einrühren und den Kürbis dazugeben und salzen. Aufkochen, dann auf kleiner Flamme ca. 10 min. garen.

Quinoa entsprechend der Packungsangabe garen.

Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Zum Kürbis dazugeben und weitere 5 min. köcheln lassen. Mit Pfeffer und nach Geschmack mit Chilipulver würzen.

Das Ragout mit Quinoa anrichten. Petersilie darüber streuen und die Kürbiskerne dazu reichen.