



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Kürbis
200 g	Süßkartoffeln
200 g	rote Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
125 ml	Wasser
2 Paar	Würstel
2 EL	Paradeismark

Mein persönlicher Tipp

Werden gerne Kräuter zu den Speisen gegeben, wird für dieses Gericht Thymian, Bohnenkraut, Majoran oder Lorbeerblatt empfohlen.

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

Buntes Kürbisragout mit Würstel

Zubereitung

- Kürbis schälen und entkernen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffeln und Zwiebeln ebenso vorbereiten.
- Rapsöl erhitzen und zuerst die Zwiebel darin hellbraun anschwitzen.
- Kürbis- und Erdäpfelwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser aufgießen. Aufkochen, dann 5 Minuten dünsten lassen.
- Inzwischen die Würstchen in 2 cm große Stücke schneiden und dann mit dem Tomatenmark zum Ragout geben. Nochmals weiterdünsten, bis das Gemüse weich, aber noch gut bissfest ist.
- Ragout würzig abschmecken und mit Kräutern bestreut anrichten.