



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



Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

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.