

Apfel-Kürbis-Ragout mit Hirse

(Quelle: inspiriert von köstlich vegetarisch)

4 Portionen

60 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- 600g Hokkaido-Kürbis oder Süßkartoffeln
- 2 EL Bratöl
- 120g Tomatenmark
- 3 TL ayurvedische Currygewürzmischung
- ½ TL Zimt
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 700g selbstgemachte Gemüsebrühe
- 120g Erdnussmus
- 250g säuerliche Äpfel z.B. Elstar
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 200g Hirse
- 1 Bund glatte Petersilie



Zubereitung:

- Hirse nach Packungsanleitung zubereiten
- Kürbis oder Süßkartoffeln vorbereiten, würfeln
- Bratöl im großen Topf erhitzen, Kürbis/Süßkartoffeln kurz anbraten, Tomatenmark, Curry, Zimt, Kreuzkümmel zugeben und kurz mit anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen
- Erdnussmus dazugeben, gut mischen, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca 15 Minuten köcheln lassen
- inzwischen Äpfel vorbereiten, würfeln, zum Gemüse dazugeben, Deckel schließen, auf ausgeschalteter Herdplatte ca 5 Minuten ziehen lassen
- vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer abschmecken
- Petersilie vorbereiten, grob hacken, Ragout auf Hirse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren