



# Kürbis-Apfel-Ragout mit Quinoa

## **Zutaten für ca. 4 bis 6 Personen:**

600g Kürbiswürfel (Hokaido, Muskatkürbis oder Butternut)

500g säuerliche, feste Äpfel, 2 Zwiebeln, 4 EL Bratöl, 700ml Gemüsebrühe

150g Erdnusscreme\*, 120g Tomatenmark

1 EL Currypulver\*, ½ TL Cumin\* (Kreuzkümmel), ½ TL Zimt gemahlen\*, Chili gemahlen\* (nach Geschmack)

1 Bund Petersilie, Pfeffer gemahlen\*, Salz\*

50g Kürbiskerne, Kürbiskernöl

200g Quinoa\*

## **Zubereitung:**

Kürbiskerne in einer Pfanne auf kleiner Flamme mild rösten, in eine Schüssel geben, ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln und etwas salzen. Kürbis waschen, putzen, ggf. schälen und in Würfel schälen.

Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Bratöl erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Tomatenmark und alle Gewürze zugeben.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, Erdnusscreme einrühren, Kürbis dazu geben und salzen.

Aufkochen und bei kleiner Flamme ca. 10 Min. garen.

Quinoa nach Packungsangabe garen.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

Zum Kürbis geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer mit Chilipulver abschmecken.

Das Kürbis-Apfel-Ragout mit Quinoa anrichten. Petersilie und Kürbiskerne darüber streuen.

**Zutaten mit Sternchen \* erhalten Sie im fair.**