Kürbis Gemüseragout

Kürbis Gemüseragout mit Ananas

Das Kürbis-Gemüseragout funktioniert auch mit anderem Gemüse

Ein vollfruchtiges Hauptgericht, das zu begeistern weiss. Die Mischung macht's. Zwischen Bodenständigkeit und einem Hauch Exotik bietet unser Gemüseragout die ganze Bandbreite der vegan gesunden Küche.

Anstelle von Kürbis können auch Süsskartoffeln, festkochende Kartoffeln oder Kohlrabi verwendet werden.

Zutaten Gemüseragout Rezept

(für rund 0 bis 0 Personen oder löschen)

- **Gemüseragout**
  - 400 g Kürbis
  - 1 Kleine Zwiebel
  - 3 Karotten
  - 1 Aubergine
  - ¼ Wirsing
  - ½ Ananas
  - 3 EL Vollkornmehl
  - 100 ml Weisswein (vegan)
  - 700 ml Kokosmilch
  - 200 ml Grapefruitsaft
  - Curry

-
  -
    Salz & Pfeffer
- **Garnitur**
  -
    100 g Walnüsse

Zubereitung Gemüseragout Rezept

- **Gemüseragout**
  1.
     Kürbis schälen, entkernen und in etwa 2cm grosse Würfel schneiden
  2.
     Zwiebel, Karotten, Aubergine und Wirsing säubern und in etwa 2cm grosse Würfel schneiden
  3.
     Ananas schälen, Strunk entfernen und in 2cm grosse Würfel schneiden
  4.
     Zwiebel in einer beschichteten Pfanne anschwitzen, Kürbis dazugeben und etwa 1 Minute mit anschwitzen
  5.
     Restliches Gemüse und Ananas beigeben und gut anbraten
  6.
     Mit Vollkornmehl und Curry bestäuben und mit Weisswein ablöschen
  7.
     Das Ganze mit Kokosmilch und Grapefruitsaft auffüllen und etwa 15 Minuten kochen lassen

8. Mit Salz & Pfeffer abschmecken

- **Garnitur**

  1. Mit ganzen Walnüssen servieren
  2. Wir empfehlen als Beilage Quinoa

- Besonders gut schmeckt dieses Gericht mit Koriander und einem Joghurt-Dip.
- Das Ragout kann nach Belieben auch mit Vollkornreis serviert werden.
- Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, sodass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "Vegan Gesund – Das Kochbuch"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche