

Kürbisragout mit Feta



Zutaten für 1 Portion

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 1 EL Sahne
- 1 EL Öl entspr. EP, z.B. Rapsöl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Weißweinessig
- 2-3 Blätter frischer Salbei
- Muskatnuss, gerieben
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Kerne aus dem Kürbis herauslösen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Rapsöl erhitzen und den Kürbis darin andünsten. Apfeldicksaft zugeießen und kurz karamellisieren lassen. Brühe und Sahne zum Kürbis gießen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Essig abschmecken.

Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden, den Schafskäse abtropfen lassen und würfeln. Das Kürbisragout auf einem Teller anrichten. Salbei und Schafskäse darüber streuen und servieren.

gesund & aktiv informiert: Kürbis

Inzwischen existieren mehr als 800 verschiedene Kürbissorten. Die beliebtesten Sorten sind der Gartenkürbis, der Muskatkürbis und der Hokkaido. Erwähnenswert ist der hohe Gehalt an Beta-Carotin. Dazu liefert Kürbis viele Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium.

Übrigens: Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden. Die Schale ist ganz zart.

Bildhinweis: Teutoburger Ölmühle