

AEG

Kürbisgulasch mit orientalischer Würze

Beheizungsart: Feuchtgaren
Temperatur: 120 °C
Zeit: 45 Minuten
Portionen: 4



1 Hokkaido-Kürbis
2 kleine Zwiebeln
1 EL Olivenöl
500 ml Geflügelfond
1 TL Curry
1 TL Sambal Oelek
1 TL Kreuzkümmel
200 g Crème fraîche
1 kleiner Bund Blatt Petersilie
Salz

Benötigt: Induktionsfähiger Bräter, Stabmixer

Vorbereitung: Hokkaido-Kürbis waschen, evtl. schadhafte Stellen wegschneiden, und vierteln. Kerne entfernen und die Viertel in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Schale beim Hokkaido kann mit verwendet werden. Wird stattdessen eine andere Sorte verwendet, sollte die Schale entfernt werden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Blatt Petersilie waschen, zupfen und fein schneiden.

Zubereitung: In einem Bräter die Zwiebelwürfel in Olivenöl andünsten und mit Salz würzen. Kürbis, Kreuzkümmel, Curry und Sambal Oelek dazugeben. Geflügelfond angießen und einmal aufkochen. Den Bräter auf der Einschubebene 2 im Programm „Feuchtgaren“ mit der Einstellung „Feuchtigkeit, hoch“ bei 120 °C für 45 Minuten garen. Das Ragout mit dem Stabmixer leicht anmischen und anschließend Crème fraîche und gehackte Petersilie zugeben und servieren.

Neues Kochen
kochZEIT
für Genießer