

Rezept

# Kalbfleisch-Kürbis-Ragout

Ein Rezept von Kalbfleisch-Kürbis-Ragout, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Orange	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> große rote Chilischote	<b>800 g</b> Kalbsgulasch
<b>600 g</b> Hokkaido-Kürbis	<b>1</b> große Zwiebel
<b>3 EL</b> neutrales Öl	<b>1 EL</b> Tomatenmark
<b>1 gehäuft er TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	Salz
knuspriges Fladenbrot zum Dazuessen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen, erst die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen, die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und waschen. Beides fein hacken bzw. schneiden. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel mit Orangenschale, Knoblauch und Chili vermengen.
2. Den Kürbis gründlich waschen und abtrocknen, dann mit einem großen Messer halbieren, die Fasern und Kerne mit einem Löffel herauskratzen und wegwerfen. Die Hälften samt Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Das Fleisch darin 3 Min. rundherum anbraten. Wenn das Fleisch schön goldbraun ist und keine rohen Stellen mehr zu sehen sind, Zwiebel, Tomatenmark, Kreuzkümmel und ¼ TL Salz unterrühren, 1 Min. mitbraten. Den Kürbis dazugeben und unterrühren. Mit dem Orangensaft und 100 ml Wasser ablöschen und 20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz abschmecken und mit knusprigem Fladenbrot servieren.