

Rezept

Kürbis-Kartoffel-Ragout mit Schafskäse

Ein Rezept von Kürbis-Kartoffel-Ragout mit Schafskäse, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|--|
| 600 g festkochende Kartoffeln | Salz |
| ½ Hokkaidokürbis (ca. 600 g) | 2 Petersilienwurzeln |
| 1 Bund glatte Petersilie | 40 g Kürbiskerne |
| 125 ml Gemüsebrühe | Pfeffer aus der Mühle |
| ¼ TL gemahlener Ingwer | 100 g fettarmer Schafskäse (Feta »light«) |
| 400 g fettarmer Fruchtequark | |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 818 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten oder Würfel schneiden. Zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 20 Min. garen.

2. Inzwischen den Kürbis waschen, halbieren und Kerne und Fasern herauskratzen. (Die Schale kann beim Hokkaido-Kürbis mit gegessen werden.) Den Kürbis erst in Spalten, dann quer in 1 - 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzeln schälen und ebenfalls in dicke Scheiben schneiden.

3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kürbis kerne nach Belieben grob hacken.

4. Die Kürbiskerne in einem breiten Topf ohne Fett leicht anrösten. Den Kürbis und die Peter silienwurzeln dazugeben und kurz anbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Alles zugedeckt ca. 10 Min. kö cheln lassen.

5. Die Petersilie und die Kartoffeln zum Kürbis geben und das Ragout mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Zuletzt den Schafskäse darüberbröckeln. Den Fruchte quark als süßen Abschluss löffeln.