

Rezept

Kürbis-Maronen-Gemüse aus der Tajine

Ein Rezept von Kürbis-Maronen-Gemüse aus der Tajine, am 28.06.2026

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)	2 Knoblauchzehen
1 TL Cayennepfeffer	2t TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Ingwer	Salz
6 EL Olivenöl	1 säuerlicher Apfel
200 g geschälte, gegarte Maronen (vakuumiert; Esskastanien)	1 EL flüssiger Honig
Pfeffer	1/2 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 17 g F, 6 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Kürbis waschen, vierteln und Kerne und Fasern herauskratzen. Kürbis erst in 3-4 cm breite Spalten, dann quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln, mit Cayenne, Koriander, Ingwer, 1 TL Salz und 4 EL Öl verrühren. Kürbis im Würzöl wenden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Übriges Öl in der Tajine langsam erhitzen, den Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Maronen dazugeben, mit Honig beträufeln und leicht karamellisieren. 125 ml Wasser und Apfel hinzufügen. Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Tajine bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 20 Min.
3. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Zum Servieren Tajine salzen, pfeffern und mit Koriander bestreuen.