

Rezept

Kürbisragout mit Kichererbsen

Ein Rezept von Kürbisragout mit Kichererbsen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 kleiner Hokkaidokürbis (800 g) | 2 Zwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 3 EL Öl |
| 2 EL Currypulver (z. B. Madras-Curry) | 1 Dose Kiichererbsen (285 g Abtropfgewicht) |
| 1/8 l Gemüsebrühe | Salz |
| 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 zarte Frühlingszwiebeln |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden, die Fasern und Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch durch die Presse drücken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren anbraten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz anrösten, dann den Kürbis unterrühren. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Brühe zum Kürbis geben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen.
3. Das Ragout mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in lange, feine Streifen schneiden. Zum Servieren auf das Ragout geben.