

Rezept

Kürbis-Schnitzel-Ragout mit Curry und Sahne

Ein Rezept von Kürbis-Schnitzel-Ragout mit Curry und Sahne, am 15.12.2025

Zutaten

1	kleiner Hokkaidokürbis (ca. 750 g)	1 dicke Stange	Lauch
500 g	Schweineschnitzel (z. B. aus der Nuss)	3 EL	Öl
	Salz		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL	scharfes Currypulver	150 ml	Fleischbrühe
100 g	Sahne	30 g	Kürbiskerne
2 EL	Kürbiskernöl		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Den Hokkaidokürbis waschen und abtrocknen. In Spalten schneiden oder achtern und von Kernen, Fasern und dem Stielansatz befreien, nach Belieben auch schälen. Das Kürbisfleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Die Lauchstange putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Trocken tupfen und in Ringe schneiden. Das Schnitzelfleisch nach Belieben kalt abbrausen und trocken tupfen, dann wie den Kürbis in 2-3 cm große Würfel schneiden.
3. 1 EL Öl in einer breiten Pfanne oder im Wok stark erhitzen. Die Hälfte vom Schnitzelfleisch nebeneinander hineingeben und rundherum 1/2-1 Min. scharf anbraten. Dabei das Fleisch nicht rühren, sondern mit einem Pfannenwender umdrehen, damit es wirklich gut angebraten wird. Zwischendurch das Fleisch salzen und pfeffern. Das angebratene Fleisch aus der Pfanne oder dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Noch einmal 1 EL Öl erhitzen und das übrige Fleisch ebenso anbraten, würzen und beiseitestellen.
4. Anschließend das übrige Öl in der Pfanne oder im Wok nicht so stark erhitzen, Kürbis und Lauch darin leicht anbraten. Das Currypulver darüberstreuen und andünsten, mit der Fleischbrühe ablöschen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.
5. Die Sahne zum Gemüse geben, dann das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Alles noch ca. 3 Min. unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Die Kürbiskerne grob hacken und mit dem Kürbiskernöl mischen. Das Ragout herzhaft abschmecken und die Kürbiskernmischung darübergeben.