

Rezept

Maronenragout mit Quinoa

Ein Rezept von Maronenragout mit Quinoa, am 12.08.2025

Zutaten

| | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 300 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Zimtpulver | 1 TL Ras-el-Hanout |
| Salz | 690 ml passierte Tomaten |
| 120 g weiße Quinoa | 1 Glas weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht) |
| 200 g vorgegarte Maronen | 3 Stiele Minze |
| 30 g Rosinen | Chilipulver (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 8 g F, 14 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Zimt, Ras el Hanout und Salz würzen und mit passierten Tomaten ablöschen. Im geschlossenen Topf ca. 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze garen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Die Maronen wenn nötig halbieren oder grob hacken. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Die Rosinen, Maronen und Bohnen zum Ragout geben und weitere 5 Min. erhitzen. Das Ragout mit Salz und nach Belieben mit Chilipulver abschmecken. Mit Quinoa und Minze servieren.