

Kürbis-Peperoni-Ragout mit Kichererbsen



Zubereitung

Für 4 Personen

Je nach Kürbissorte muss man mit mehr oder weniger Rüstabfall rechnen; durchschnittlich beträgt der Rüstverlust etwa 30 Prozent. Anstelle von Kürbis kann man auch Zucchini verwenden, die ebenfalls zur Kürbisfamilie gehören; diese sind so zart, dass sie weder geschält noch entkernt werden müssen. Auch Sommerkürbisse wie Pâtisson (Bischofsmütze) haben eine weiche Schale, die gegessen werden kann.

1 Die Peperoni halbieren, entkernen und in 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Peperoncini längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini darin etwa 2 Minuten andünsten. Dann Curry, Zimt und Paprikapulver kurz mitdünsten, bis es gut riecht. Weisswein und Bouillon dazugießen und 3–4 Minuten kochen lassen. Dann die Pelatitomen beifügen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Halb gedeckt auf mittlerem Feuer etwa 10 Minuten kochen lassen.

Zutaten

Ragout
2 Peperoni, rot
2 Zwiebeln, mittelgross
4 Knoblauchzehen
2 Peperoncini
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Currypulver, mild oder mittelscharf
1 Teelöffel Zimt, gemahlen
1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert, ersatzweise edelsüßer Paprika
1 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon
800 g Pelatitomen, gehackt
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
500 g Kürbis, geschält und gerüstet gewogen
1 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Dose Kichererbsen, (abgetropft ca. 200 g)

3 Inzwischen den gerüsteten Kürbis in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken.

4 Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und gründlich unter warmem Wasser spülen. Dann mit den Kürbiswürfeln und der Petersilie zum Gemüseragout geben. Alles nochmals etwa 10 Minuten kochen lassen, bis der Kürbis gerade knapp weich ist. Wenn nötig mit Salz, Pfeffer sowie etwas Curry und Paprika abschmecken. Das Kürbis-Peperoni-Ragout in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Als Beilage passen Couscous oder Trockenreis.