

Hier und heute

Butternutkürbis-Eintopf mit Cashewkernen

Dieser Eintopf von Carol Mühlenbrock verbindet den milden Geschmack des Butternutkürbis mit der süßen Knusprigkeit gerösteter Cashewkerne.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für ca. vier Personen

Zutaten

- 1 kg Butternutkürbis
- 5 Tomaten (ca. 750g)
- 1 rote Paprika
- 200 g Cashewkerne
- ½ frische Ananas
- 5 Knoblauchzehen
- frischer Ingwer
- 3 EL Erdnussöl
- 300 ml Wasser
- 3 Frühlingszwiebeln
- glatte Petersilie
- Koriander
- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- etwas Muskatnuss
- 2 EL Salz
- 2 TL Cayenne-Pfeffer
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Ananas schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, die Tomaten würfeln, die Paprika von Strunk und weißem Fleisch befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kürbis schälen, Kerngehäuse vollständig entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln oder hacken.

Frühlingszwiebeln, Petersilie und Koriander in feine Streifen schneiden.

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen, die Zwiebeln darin schön glasig anschwitzen. Dann die Kreuzkümmelsamen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Ingwer und Knoblauch dazugeben und auf mittlerer Hitze nochmals für zwei bis drei Minuten mit anschwitzen. Die Tomaten mit Saft dazugeben und durchrühren. Mit 1,5 EL Salz, 1,5 TL Cayenne-Pfeffer, Muskatnuss und schwarzem Pfeffer würzen und nochmals gut durchrühren. Das Ganze für ca. zehn Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, bis eine schöne Sauce entstanden ist.

Die Kürbisstücke dazugeben, nochmals mit etwas Salz und Cayenne-Pfeffer würzen – durchrühren und auf mittlerer Hitze wieder für fünf Minuten im Tomatensud köcheln. Dann Wasser und Ananas hinzufügen, umrühren und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Paprika, die Frühlingszwiebeln und die Cashewkerne in den Topf geben und kurz warm ziehen lassen. Dann die Petersilie und den Koriander ebenfalls unterrühren und kurz weiterköcheln.

Auf Teller geben, mit etwas frischer Petersilie und/oder Frühlingszwiebel-Grün garnieren und servieren.