



Arabisches Kürbisragout by Samir - Gourmetsauna



PORTIONEN: 5

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

KOCHZEIT: 20 MIN.

Zutaten

- 12 Tropfen Blutorange Bio ätherische Öl von Bergila
- 800 g Hokkaidokürbis (in Würfel geschnitten)
- 1 Stück Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)
- 10 Stück Datteln
- 150 g Honig
- 2 TL Kreuzkümmel* , (* Cumin) gemahlen
- 1/2 TL Kurkuma* , (* Gelbwurz/Tumeric) gemahlen
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1/4 TL weißer Pfeffer, gemahlen
- 100 ml Wasser

Zubereitung

- Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen befreien und in ca. 0.5 cm große Würfel schneiden;
- Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden;
- Datteln in feine Ringe schneiden;
- Kürbis und Zwiebeln salzen und ca. 10 Min. separat stehen lassen;
- Währenddessen Gewürze, Wasser und die 100 g Honig in einem Messbecher fein mixen;
- Kürbiswürfel ca. 3 Min. in einer Pfanne scharf anbraten, die fein gewürfelte Zwiebel hinzugeben und noch ca. 1 Min. mitbraten;
- Mit dem Gewürz-Honig-Wasser-Gemisch ablöschen und ca. 1 Min. reduzieren (einkochen) lassen;
- Dattelringe hinzugeben, anschließend die Masse auf einem Blech flach verteilen und ca. 20 Min. auskühlen lassen;
- Zuletzt die 12 Tropfen ÄÖ Blutorange und 50 g Honig untermischen;
- Kürbisragout als Beilage heiß genießen;
- Ebenfalls als kaltes Dessert köstlich. Dafür dem Rezept 100g mehr Honig beifügen;



VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN UND GUTES GELINGEN WÜNSCHT SAMIR! -

WWW.GOURMETSUNA.DE