

Herbstliches Kürbisragout mit Rindfleisch

Zutaten für 4 Portionen

- 2 rote Zwiebeln
- 400 g Faschiertes vom Rind/Rinderhack
- 2 EL Tomatenmark
- 500-600 ml Rindsuppe
- 300 g festkochende Kartoffel (geschält)
- 400 g Hokkaido-Kürbisfleisch (mit Schale)
- 150 g Fisolen/grüne Bohnen (dürfen auch TK sein)
- Chiliflocken nach gewünschter Schärfe
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel (oder im Mörser fein zerstoßen)
- ½ TL Ceylon-Zimt

Für die Minzesauce:

- 300 g griechisches Joghurt (wer Fett sparen will, nimmt fettarmes mit maximal 2 Prozent Fett)
- 2 EL gehackte Minze
- Saft 1 Limette

Zwiebeln würfeln. Faschiertes ohne Öl in einer großräumigen Pfanne anrösten, Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Suppe aufgießen – so viel, dass die Masse gerade bedeckt ist. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln und Hokkaido in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Fisolen putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Dann Kartoffeln, Kürbis und die Fisolen zur Fleischmasse geben. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel, gepresstem Knoblauch und Zimt würzen und noch ca. 10 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist. Mit Salz abschmecken.

Mit Joghurt-Minzesauce (dafür alles zusammenrühren) servieren.



Verwenden Sie eine beschichtete Pfanne, dann können Sie beim Abbraten getrost auf Öl verzichten, weil Rindsfaschiertes noch genug Eigenfett enthält.