

Kürbisragout mit Linsenfannkuchen und „Obazd is!“

Vegan



### Rezept von Hans Gerlach – saftig und leicht zu variieren

## Kürbisragout mit Linsenpfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 20 Min. / Garzeit: 10 Min. / Ruhezeit: 12 Std.)

Ca. 1 kg Kürbis (Muskat oder Hokkaido),  
 4 EL Rapsöl, *Sizilianisches Steinsalz* aus der Mühle,  
 2-3 EL *Obazd is!*,  
 500 ml Gemüsebrühe z.B. gekocht aus *Querbeet*,  
 250 g Pilze (z.B. Egerlinge, Shiitake oder Austernpilze),  
 1 Bund Lauchzwiebeln, 5 EL Preiselbeer- oder  
 Cranberrykompott

**Kürbiskerne** mit einem Löffel herauskratzen, Muskatkürbis schälen (Hokkaidokürbis nicht schälen). Kürbis klein würfeln, mit 2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Min. mit Deckel braten, leicht salzen. Die Brühe aufkochen. *Obazd is!* unter den Kürbis rühren, in die Brühe geben, 10 Min. kochen.

**In der Zwischenzeit** Pilze und Lauchzwiebeln putzen, Pilze in Scheiben, Lauchzwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden. Pilze und Lauchzwiebeln mit restlichem Öl, bei großer Hitze 2-3 Min. braten, zum Kürbisragout geben, 5 Min. einkochen. Preiselbeeren zugeben, mit *Obazd is!* abschmecken. (Wer möchte serviert die Preiselbeeren auch separat zum Ragout und röstet noch ein paar Kürbiskerne bis sie in der Pfanne springen und streut sie leicht gesalzen über das Ragout.)

**Dazu passen** saftige Linsenpfannkuchen: 125 g grüne Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die Linsen abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Linsen im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab pürieren. Dabei nach und nach ca. 100 ml Einweichwasser zugeben, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht. 1 Bund Schnittlauch fein schneiden und mit 2 EL Mehl (z.B. Dinkelvollkornmehl) und 1 EL *Große Karawane* oder *Gaumenschmaus* unter den Teig rühren, mit Steinsalz würzen. 12 kleine, dicke Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

**Würzvarianten:** Für eine mild-cremige Version des Kürbisragouts *Obazd is!* durch *Kürbiskönig* ersetzen und ein paar Löffel Kokosmilch dazugeben.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter [www.bio-feinschmecker.de](http://www.bio-feinschmecker.de)  
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

