



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Oktober

Kürbis Pisto

1 kg	Kürbis
1	große Zwiebel
1	kleine Fenchelknolle
2	Knoblauchzehen
150 ml	Olivenöl
1 kl. Dose	Pizzatomaten
2 EL	Apfelessig
1 EL	Puderzucker
1 EL	frische Thymianblättchen
4	frische Lorbeerblätter
½ TL	Kreuzkümmel
¼ TL	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer
	Kürbiskerne, geröstet

Die Gemüse putzen und das Kürbisfleisch, die Zwiebel und den Fenchel in 1,5 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne Zwiebel und Fenchel in dem Olivenöl ca. 5 Minuten andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Puderzucker, die Lorbeerblätter und die Kürbiswürfel dazugeben und weitere 10 Minuten dünsten. 2 EL Apfelessig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und frisch geriebene Muskatnuss in die Pfanne geben und die Flüssigkeit etwas verdunsten lassen. Nun die Pizzatomaten und die Thymianblättchen hinzufügen und alles noch einmal 10 Minuten dünsten, bis der Kürbis weich ist, aber noch Biss hat.

Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Das Pisto schmeckt warm ebenso wie kalt.

Tipp: Pisto heißt die spanische Variante von Ratatouille. Versuchen Sie diese leckere Variante mit Kürbis. Ich bevorzuge Muskatkürbisse (außen braun oder grün-braun – innen orange). In den türkischen Gemüseläden erhalten Sie diese auch stückweise. Hokaidokürbisse (rot) sind auch möglich. Sie haben den Vorteil, dass sie nicht geschält werden müssen. Die Garzeit hängt stark von der Kürbissorte und der Würfelgröße ab. Wenn Sie Fenchel nicht mögen, können Sie diesen auch weglassen.