

# Kürbis-Lamm-Ragout

Es ist mal wieder Kürbiszeit, und Steffen kocht seine köstliche "Karibische Kürbiscrèmesuppe" (<http://www.anagoria.de/rezepte/rez0030.html>). Aber was fangen wir mit dem Rest vom Kürbis an? Wegschmeißen muss ja nicht sein. Aber zum Glück gibt es ja noch viele andere leckere Gerichte mit Kürbis, unter anderem auch dieses leckere Kürbis-Ragout, das zur Abwechslung mal mit Lamm (koche ich eher selten) zubereitet wird. Alternativ ist auch eine Zubereitung mit Rindfleisch (Gulaschfleisch) denkbar, das Fleisch muss dann aber länger garen (1 - 1,5 Stunden).



## Zutaten (für 4 Personen)

600 g Lammfleisch (am besten aus der Schulter - ansonsten sich beim Metzger beraten lassen, was sich am besten eignet)

1 Zwiebel

700 g Kürbis (küchenfertig, also ohne Schale und Kerne)

neutrales Speiseöl

1 Döschen Tomatenmark (70 g)

2 TL Paprikapulver (edelsüß)

3/4 l Wasser

3 TL Gemüsebrühepulver

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 El Essig (z.B. Weißweinessig)

Salz

150 g Crème fraîche

150 g saure Sahne

## Zubereitung

Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Würfel von ca. 1,5 -2 cm Kantenlänge schneiden.

Das Kürbisfleisch in ähnlich große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in mittelgroße Würfelchen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten, Zwiebelwürfel hinzugeben und leicht glasig braten. Das Tomatenmark dazugeben, alles unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten lang weiter braten.

In der Zwischenzeit 3/4 l Wasser aufkochen, 3 Tl Gemüsebrühepulver einrühren und zusammen mit dem Paprikapulver zu dem Fleisch mit Zwiebeln geben.

Alles aufkochen lassen, großzügig pfeffern und bei schwacher Hitze 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Dann die Kürbiswürfel dazugeben, 15 Minuten mit köcheln lassen und das Ragout mit der Crème fraîche, Essig, Salz und Pfeffer leicht säuerlich abschmecken.

Die saure Sahne glatt rühren und beim Servieren 1 El über jede Portion geben.

Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder -püree.