

Kürbisgemüse**Zutaten**

- 1 Hokkaido-Kürbis von etwa 1 kg
- 2 kleine süßsaure Äpfel (Cox-Orange)
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Zucker
- 100 g Schafskäse
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- Pul Biber (fein geschrotete Chilischoten)
- Zitronensaft, Butter

Zubereitung

Den Kürbis waschen und längs vierteln. Kerne und das Weiche aus der Mitte heraus kratzen und in gleichmäßig dicke Stücke von etwa 2 Zentimeter Breite und 5 Zentimeter Länge schneiden. Ingwer schälen und reiben, Zwiebel ebenfalls schälen, längs halbieren und danach quer in dünne Streifen schneiden.

Den Zucker mit zwei Esslöffeln Wasser in einen Topf mit dickem Boden verteilen, bei mittlerer Hitze so lange köcheln, bis er goldgelb karamellisiert ist. Zwiebeln hinzugeben, auf kleiner Hitze etwas dünsten lassen, dann mit dem Ingwer 2 Minuten weiter dünsten.

Jetzt die Kürbisstücke in den Topf legen, kräftig durchrühren, noch 3–4 Esslöffel Wasser darüber und wieder miteinander verrühren, so dass sie schön von der Flüssigkeit überzogen sind, außerdem mit etwas Zitronensaft würzen.

Im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten dünsten, vielleicht muss zwischendurch noch etwas Wasser dazu. Die Äpfel schälen, entkernen und vierteln; diese Viertel quer durch und dann noch einmal längs teilen. Wenn die Kürbisstücke weich, aber noch bissfest sind, Apfelstücke dazu geben und alles zusammen weitere 5 Minuten dünsten. Optimal ist das Gemüse, wenn der Kürbis und die Apfelstücke weich, aber noch ganz geblieben sind.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Einen Esslöffel Butter durch das Gemüse schwenken, zerbröselten Schafskäse darüber streuen. Etwas Pul Biber darüber streuen und servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Helmut Gote