

Herbstliches Kürbis-Tomatenragout mit Pastinaken und gebratenen Kräuterseitlingen

Zutaten für ca. 4 Portionen:

3 Stk.	rote Zwiebeln (ca. 400 g)
80 ml	Bratöl
1 Stk.	Stangensellerie (ca. 40 g)
2 Stk.	Pastinaken (ca. 250 g)
1 Stk.	Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
	Stein- od. Himalaya Salz
140 g	Tomatenmark
900 ml	Gemüsebrühe
300 g	Tomaten gewürfelt (Dose)
	frisch gemahlener Pfeffer, Thymian getrocknet (z.B. von Lebensbaum)
100 ml	Provamel Bio Soja Kochcrème Cuisine
300 g	Provamel Bio Soja Joghurtalternative Natur
6 Stk.	mittelgroße Kräuterseitlinge
	Bratöl



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit Bratöl scharf anbraten. Währenddessen Stangensellerie putzen und in Streifen schneiden. Pastinaken schälen und in Würfelschneiden. Kürbis vierteln, Kerne herauskratzen und in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Kürbisstreifen leicht schräg würfeln.
2. Selleriestreifen, Pastinaken- und Kürbiswürfel zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwenken. Gemüse leicht salzen, Tomatenmark zugeben, kurz mit anrösten und mit der warmen Gemüsebrühe sowie den gewürfelten Tomaten aufgießen.
3. Kürbis-Tomatenragout bei geringer Temperatur gar köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und die Soja Kochcrème sowie die Soja Joghurtalternative Natur zugeben (nicht mehr kochen lassen).
4. Kräuterseitlinge längs halbieren und in einer großen, beschichteten Pfanne mit etwas Öl langsam von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Pilze auf das angerichtete Essen verteilen.

Zubereitungszeit:

Ca. 20 Minuten



Tipp:

Zu diesem tollen Herbstgericht passen hervorragend Nudeln oder Reis.

Das Tomatenmark nicht zu lange mit anrösten, da das Gericht sonst bitter wird.

Vegan

Statement von Tino Schmidt:

Gerade in der Herbstzeit kann ich gar nicht genug von Kürbis bekommen und das ist mal ein ganz anderes Rezept für diesen Klassiker. Kürbis und Pastinake passen darüber hinaus geschmacklich bestens zusammen.