

Kürbiseintopf

Hauptgericht für 4 Personen

- 400 g Kürbis, z. B. Muskat, gerüstet
gewogen
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Schweinsgeschnetzeltes
- 3 EL Bratbutter
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Ketchup
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer

1. Kürbis und Kartoffeln in grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Fleisch in einem Bräter in der Bratbutter scharf anbraten. Kürbis, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Tomatenpüree darunter-mischen. Bouillon dazugliessen und alles 15–20 Minuten köcheln lassen.

2. Petersilie hacken. Ketchup und Essig zum Eintopf geben und einige Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüberstreuen.

Zubereitung ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 32 g Eiweiss, 15 g Fett,
31 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/390 kcal



Nicole Porret-Prudhon (74) aus Cortaillod NE

Schon Nicole Porrets Eltern und Grosseltern waren Weinbauern, und mittlerweile studieren auch zwei ihrer Enkelkinder Önologie. Im Herbst steht bei Winzerin Porret, die ursprünglich aus dem Burgund stammt, jedoch Kürbis an erster Stelle. Sie kocht ihr währschaftes Eintopfgericht für die vielen Helferinnen und Helfer, die bei der Traubenernte mitarbeiten. Dass der Kürbis dafür aus der Region stammt, versteht sich von selbst. Komplimente für ihre Kochkunst kann die 74-Jährige jedes Jahr aufs Neue einheimen.



Kürbis
Kanton Neuenburg

