

# Hokkaido-Kürbis mit Fisch-Ragout



## Zutaten für zwei Personen:

1 größerer Hokkaido-Kürbis  
250 g Fischfilet TK ohne  
Gräten (z.B. Seelachs)  
1/2 Stange Lauch  
1 EL neutrales Öl  
1/2 EL Tomatenmark  
30 ml trockener Weißwein  
150 ml kräftige Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1/4 TL getrockneter Thymian  
2 frische Thymianzweiglein  
150 ml Fischfond  
2 TL leichte Salatcreme  
1 Scheibe Schmelzkäse

1. Fischfilet schonend auftauen, penibel auf Gräten untersuchen und dann in kleinere Würfel schneiden.  
2. Vom Hokkaido-Kürbis einen Deckel abschneiden, Kerne entfernen und 1/2 Tasse Fruchtfleisch abnehmen.  
3. Lauch putzen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem EL Öl in einem beschichteten Schmortopf auf mittlerer Hitze andünsten.  
4. 1/2 EL Tomatenmark unterrühren und einige Zeit mit anschwitzen. Dann mit 30 ml trockenem Weißwein ablöschen und etwas einköcheln. Eine Tasse kräftige Gemüsebrühe und 1

Tasse Fischfond zugießen.  
Ein Lorbeerblatt und zwei frische Thymianzweige, das Kürbisfleisch aus der Tasse sowie etwas gefriergetrockneten Thymian zugeben und 15 Minuten köcheln lassen.  
5. Lorbeerblatt und Thymianzweige wieder herausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Salatcreme abschmecken. Die Fischwürfel unterheben.  
6. Die Masse in den ausgehöhlten Kürbis einfüllen, eine Scheibe Schmelzkäse darauf geben, mit dem Deckel verschließen und bei 200° im vorgeheizten Backofen 50-60 Minuten garen.

## Hinweise:

Den Kürbis am besten in einer feuerfesten Form garen, damit man das Gericht im Falle des Auslaufens noch "retten" kann.

Beilagenvorschlag:  
Basmati-Reis.

## Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 5 h, Hauptspeisen, Fisch, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 16.01.2023