

Kürbisragout

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 T Sojamilch
- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 EL Hefeflocken
- Salz
- 1 Pr Muskat

- Kerne und Fasern aus dem Kürbis entfernen, in zirka zwei Zentimeter große Stücke schneiden.
- Margarine zerlassen, Kürbis darin andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam Sojamilch zugene (rühren, damit sich keine Klümpchen bilden).
- Hefeflocken dazugeben, mit Salz und Musakt abschmecken.
- 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, gelegentlich umrühren.

Paßt zu: Getreide (Reis, Polentaschnitten usw.).