



## Lammragout im Kürbis

### Zutaten

- 4 Hokkaido-Kürbisse
- 400 g Lammfleisch, Keule o. Schulter
- 100 g Zwiebeln
- 4 EL Rotwein
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ungarisches Gulasch
- 3 EL Rosinen
- 2 EL Cashewkerne
- 4 Stängel Minze

### Zubereitung

1. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Hokkaido-Kürbisse (à ca. 800 g) waschen, den Deckel abschneiden und zur Seite legen. Die Kerne mit einem Löffel entfernen.
3. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Rotwein mit Wasser erwärmen, MAGGI Fix für Ungarisches Gulasch einrühren und kurz aufkochen. Fleisch und Zwiebeln zugeben und einmal aufkochen. Rosinen, Cashewkerne und gehackte Minze zufügen. Lammragout in die ausgehöhlten Kürbisse verteilen, den Deckel wieder aufsetzen, auf ein Backblech setzen und im Backofen ca. 60 Min. garen.
5. Die Kürbisse in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten und servieren. Das Lammragout zusammen mit dem Kürbisfruchtfleisch auslöffeln.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	44 g
Energie	488 kcal
Fett	21 g
Protein	27 g

🕒 90 Minuten

⊕ 4 Portionen