

Courouille Bleu

*Der Name ist einerseits eine Verbeugung vor dem Ensemble, das an diesem besonderen Abend im **kult:ur:gut** spielte und einen ebenfalls französisch inspirierten Namen führt: „bleu“. Andererseits hab ich nicht nur die beiden Hauptzutaten vermischt, sondern auch deren Namen: „Courgette“ und „Citrouille“, also Zucchini und Kürbis*

Zutaten für 2 Personen: (jeweils netto-Mengen / ohne Schalen etc.)

400g Zucchini (möglichst kleine)	Rapsöl
450g Butternuss-Kürbis	Rote-Rüben-Saft
130g Karotten	Muskatnuss; Kreuzkümmel (gemahlen)
150g Rote Zwiebel	Salz; Pfeffer; Zimt; (Rohr)Zucker
1 Knoblauchzehe	(guter!) Essig

Kürbis schälen und in dünne Scheibchen schneiden oder hobeln, Zucchini und auch die Karotte mit dem Sparschäler in Streifen hobeln; Zwiebel nicht zu klein schneiden. (Für Perfektionisten: wenn die drei Hauptzutaten „Julienne“ geschnitten sind wird es noch schöner – man braucht halt das richtige Werkzeug ...)

Die Karotten in einer Pfanne mit etwa 1/8 lt Rote-Rüben-Saft 3 Minuten aufkochen, salzen und ev. eine Spur Pfeffer zugeben; „warm“ zur Seite stellen.

Parallel die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in Öl scharf anbraten, ev. mit etwas Rohrzucker leicht karamellisieren. Kürbis und Zucchini dazugeben und ebenfalls scharf anrösten. **Achtung:** der Kürbis ist in 3-4 Minuten essfertig und auch die Zucchini brauchen nur wenige Minuten!

Tipp: Idealer Weise gart man Zucchini und Kürbis in getrennten Pfannen, weil dann die Farbunterschiede schöner erhalten bleiben. In diesem Fall kommen Zucchini in die Pfanne mit den Zwiebel; eine Hälfte des Knoblauch zum Kürbis, die zweite zu den Zucchini.

Kürbis mit Muskatnuss, gemahlenem Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen; Zucchini mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und ev. einer Spur Zimt abschmecken. (Vor allem, wenn Courouille Bleu als Beilage zu Wild gedacht ist, kann Zimt einen feinen Ton ausmachen.)

Zucchini und Kürbis vereinen, gut durchmischen und mit einem Schuss gutem Essig abschmecken – und rasch servieren, damit der Kürbis nicht zu Brei zerfällt.

Beim Servieren die Karotten extra auf die Kürbis-Zucchini-Mischung als „Topping“ anrichten. Man kann auch die Karotten unter die Zucchini-Kürbis-Mischung heben – allerdings wird beim Vermengen rasch die rote Farbe von den Zucchini angenommen – das hat zwar geschmacklich keine Auswirkungen, sieht aber nicht so schön aus wie die grün-rot-orange Komposition ...