

## Pot au feu vom Kürbis mit Garnelen

### Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 l Gemüsebrühe	1 gewürfelte Karotte
1/2 kleine Sellerieknolle	1/2 Stange gewürfelter Lauch	2 gehackte Zwiebeln
1 MS Kardamom	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Zimtblüten
1 gehackte Peperoni	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
8 Garnelen mit Schale	2 EL Sojasauce	

Kürbis halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Karotte und Sellerie schälen, waschen und in 1cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, gut waschen und fein schneiden. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Peperoni der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen, fein hacken und mit in den Topf geben. Karotte, Sellerie und die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben. Mit Kardamom, Kreuzkümmel und Zimt würzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann restliche Kürbiswürfel und Lauch zugeben. Nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen schälen, den Rücken der Länge nach einritzen und den Darm entnehmen, die Garnelen auf einen Teller geben und mit etwas Sojasauce beträufeln und 5 Minuten marinieren. Dabei immer wieder die Garnelen in der Sauce drehen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Garnelen rundum braten, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Eintopf einige Male gut umrühren, so dass die länger gegarten Kürbiswürfel zerfallen und dem Gericht eine leichte Bindung verleihen. Den Pot au feu in tiefen Tellern anrichten und je Teller 2 Garnelen obenauf geben.

Vincent Klink am 30. Oktober 2014