

Rezept Kürbisgulasch

Eine leckere vegetarische Hauptspeise. Als Beilage zu Kürbisgulasch eignen sich Kartoffeln.

Zutaten:

1 Kürbis (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
3 Zehe/n Knoblauch
2 EL Öl
3 EL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Kümmel
Essig
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Je nach Sorte den Kürbis für das Kürbisgulasch schälen, halbieren, danach die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen.

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, beides fein hacken und in dem Fett andünsten. Danach die Kürbiswürfel zugeben und ebenso kurz andünsten.

Das Paprikapulver über die Kürbiswürfel streuen und mit dem Tomatenmark verrühren.

Anschließend das Kürbisgulasch sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen, die übrigen Gewürze zugeben, kurz verrühren, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 bis 20 min

köcheln lassen.

Danach das Kürbisgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten kann man das Kürbisgulasch mit einem Klecks Creme Fraîche oder, wer es gerne sehr sämig man, kurz vor Ende der Garzeit noch etwas Schmand oder auch Frischkäse unterrühren. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Nudeln.

[Zurück zu den Gemüse- und Beilagenrezepten](#)