

Verena Pelikan

Professional

Kürbis-Maroni-Gulasch

Griß di Rezepte

Glutenfrei

Vegetarisch

Winter

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Das Kürbisfruchtfleisch in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und diese mittig halbieren. Den Knoblauch fein hacken. Das Öl mit dem Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die Knoblauchstücke hinzufügen. Das Tomatenmark, die passierten Tomaten sowie die Gemüsesuppe hinzufügen. Das klein geschnittene Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Circa 20 Minuten garen, bis die Kürbisstücke weich sind. Die gegarten Maroni hinzugeben und 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit geräuchertem Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 6 Das Kürbis-Maroni-Gulasch auf tiefen Tellern anrichten und mit frischem Rosmarin garnieren.

Tipp: Das Kürbis-Maroni-Gulasch mit frischem Sauerrahm servieren.



ZUTATEN

400 g Grünkohl

500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido- oder Muskat-Kürbis)

3 rote Zwiebeln

150 g gegarte Maroni

2 Knoblauchzehen

2 rote Paprika

250 g passierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

1 TL Kristallzucker

200 ml Gemüsesuppe

½ TL geräuchertes Paprikapulver

Salz & Pfeffer

frischer Rosmarin zum Garnieren