



Saisonales Markt-Rezept #3:

Kürbis-Süßkartoffel-Gulasch



In Kooperation mit
Bloggerin Krista Haltrich
www.kochliebe.at

Zutaten für 4–6 Personen:

- 2 EL Pflanzenöl 🍷
- 200 g Zwiebel fein gewürfelt 🍷
- 600 g Kürbisfleisch, gewürfelt 🍷
- 600 g Süßkartoffel, gewürfelt 🍷
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißwein- oder Hesperidenessig
- 3/4 l Gemüsesuppe
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Kümmel
- 2 TL Majoran
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt 🍷
- 3 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- Sauerrahm und gehackte Petersilie
- Optional: Debreziner Würste, Braunschweiger oder Dürre 🍷

Zubereitung:

1. Zwiebel, Kürbis- und Süßkartoffelwürfel in Rapsöl ca. 5 Minuten anrösten, dann das Tomatenmark dazugeben und ein paar Minuten mitrösten.
2. Hitze reduzieren, die Paprikasorten einrühren und mit dem Essig ablöschen.
3. Mit Suppe aufgießen und die restlichen Gewürze dazugeben.
4. So lange köcheln lassen, bis die Gemüsestücke schön weich sind (dauert ca. 35–45 Minuten).
5. Debreziner in schmale Scheiben schneiden, ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen.
6. Nach Ende der Garzeit die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit den gebratenen Wurstscheiben anrichten und mit Sauerrahm und Petersilie dekorieren.

TIPP: Falls das Gulasch nicht durchs Köcheln schon schön sämig-cremig ist: einfach 2 Schöpfer davon herausnehmen, mit dem Stabmixer pürieren und wieder einrühren.