



Benötigte Zutaten

1/2 Stange Lauch

500 g Muskatkürbisse

200 g Kartoffeln

1 TL Kümmel

2 EL Tomatenmark

3 EL Paprikapulver edelsüß

1 Zehe Knoblauch

1 l Wasser

2 Pfefferoni

1 Lorbeerblatt

1 Paprika rot

1/2 Becher Sauerrahm

1 TL Mehl

etwas Essig

etwas Öl

Salz, Pfeffer

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

Ein würziges Herbstgericht

Anleitung

Zubereitung

1. Den erntefrischen Kürbis schälen und entkernen.
2. In mundgerechte Stücke schneiden.
3. Kartoffel schälen und würfelig schneiden.
4. Die Lauchstange fein schneiden und mit dem kleingeschnittenen Knoblauch in etwas Öl farblos anglasen.
5. Tomatenmark dazugeben und mit Paprikapulver stauben.
6. Kurz anrösten lassen.
7. Das Ganze mit einem Schuss Essig ablöschen und mit dem Wasser aufgießen.
8. Die Kürbisstücke, die Kartoffelwürfel, das Lorbeerblatt und den Kümmel dazugeben.
9. Ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
10. Pfefferoni in feine Ringe schneiden.
11. Die Paprika würfeln und dazu geben.
12. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Weitere 10 Minuten bissfest kochen lassen.
14. Das Mehl mit dem Sauerrahm vermischen.
15. Unter ständigem Rühren ins Gulasch gießen.
16. Noch einmal leicht aufkochen lassen.
17. Das Gericht vom Herd nehmen und noch etwas ziehen lassen.
18. Wer es gerne ein bisschen schärfer mag, kann mit einer Prise Chili nachhelfen.



Den erntefrischen Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffel schälen und würfelig schneiden. Die Lauchstange fein schneiden und mit dem kleingeschnittenen Knoblauch in etwas Öl farblos anglasen. Tomatenmark dazugeben und mit Paprikapulver stauben. Kurz anrösten lassen. Dann das Ganze mit einem Schuss Essig ablöschen und mit dem Wasser aufgießen. Die Kürbisstücke, die Kartoffelwürfel, das Lorbeerblatt und den Kümmel dazugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Pfefferoni in feine Ringe schneiden, die Paprika würfeln und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze weitere 10 Minuten bissfest kochen lassen.

Abschließend das Mehl mit dem Sauerrahm vermischen, unter ständigem Rühren ins Gulasch gießen und noch einmal leicht aufkochen lassen. Das Gericht vom Herd nehmen und noch etwas ziehen lassen.

Wer es gerne ein bisschen schärfer mag, kann mit einer Prise Chili nachhelfen.

ORF S

FERNSEHGARTEN



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten