



## Kürbisgulasch

Ergibt 4 Portionen

|                |                                           |
|----------------|-------------------------------------------|
| <b>1 Prise</b> | <b>Gewürze, nach eigenem Geschmack</b>    |
| <b>1 Prise</b> | <b>Kümmel (gemahlen)</b>                  |
| <b>500 g</b>   | <b>Kürbisfleisch Hokkaido oder Muskat</b> |
| <b>1 Prise</b> | <b>Majoran</b>                            |
| <b>1 EL</b>    | <b>Öl</b>                                 |
| <b>1 EL</b>    | <b>Paprikapulver (süss)</b>               |
| <b>½ Bund</b>  | <b>Petersilie zum Garnieren</b>           |
| <b>1 Prise</b> | <b>Salz und Pfeffer</b>                   |
| <b>1 TL</b>    | <b>Tomatenmark</b>                        |
| <b>250 ml</b>  | <b>Wasser oder Bouillon</b>               |
| <b>500 g</b>   | <b>Zwiebeln grob geschnitten</b>          |

1. Kürbis in Würfel schneiden und beiseite stellen.
2. Den grob geschnittenen Zwiebel im Öl glasig dünsten, Paprikapulver, Tomatenmark und Gewürze dazugeben, kurz rühren und mit 1/4 l Wasser oder Suppe aufgießen.
3. Mit Stabmixer cremig mixen und die Kürbiswürfel hineingeben. Weitere 10 Min. auf kleiner Stufe kochen.
4. Mit Petersilie garnieren und servieren.