

Gulasch mit Kürbis

Personen: 4

Zeit: 120 Minuten



ZUTATEN:

- Butterschmalz zum anbraten.
- 500 gr. Rindergulasch
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, oder 1 TL Knoblauchpulver
- Salz/Pfeffer
- Paprikagewürz
- 1 TL Honig
- 2 El Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 1 Liter Rinderfond/ oder Brühe
- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 rote Paprika
- 4 - 5 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 150 gr. Bohnen vorgegart, gefroren, oder frisch.
- Etwas frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Gulasch abtupfen und evtl. etwas kleiner schneiden. Ich mach das immer, weil mir die vorgeschnittenen Stücke zu dick sind.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Falls du frischen Knoblauch nimmst, den Knoblauch schälen und pressen, oder sehr klein würfeln.
4. Kürbis waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
5. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
6. Kartoffel schälen, abwaschen und würfeln.
7. Petersilie waschen und klein hacken.
8. Frische Bohnen waschen und zurechtschneiden. Bei Dosenbohnen, oder gefrorenen musst du gar nichts vorbereiten.

1. Butterschmalz in einer hohen Pfanne, oder Topf erhitzen.
2. Das Fleisch darin scharf anbraten.
3. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mit anbraten.
4. Das ganze mit Salz/Pfeffer und Paprikagewürz würzen.
5. Honig dazugeben und karamellisieren lassen.
6. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen lassen.
7. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen.
8. Wenn der Wein fast verschwunden ist mit Rinderfond, oder Brühe aufgießen.
9. Umrühren . Deckel drauf und 90 Minuten garen.
10. Nach ca. 60 Minuten Garzeit kommen die Kartoffeln und der Kürbis dazu.
11. Weitere 30 Minuten garen.
12. 15 Minuten vor Ende, die Paprika und die frischen, oder gefrorenen Bohnen dazugeben.
13. Falls du Bohnen aus der Dose nimmst, kommen die erst in den letzten 5 Minuten dazu.
Das ganze dann abschmecken und mit Petersilie garnieren