

Kochen mit Klaus

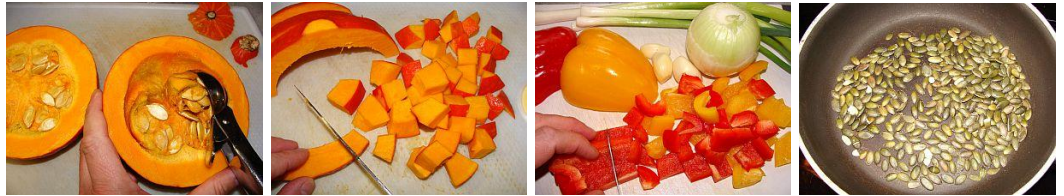
Pikantes Rindergulasch mit Kürbis 🌶️

Zutaten: (Für 5 Personen)

- 750 g Rindergulasch, Salz, Pfeffer, 1 gelbe u. rote Paprika, 2 EL Mehl
- 500 g Hokkaido-Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 1 Zwiebel, 3 Knobizehen,
- Öl, 4 EL Tomatenmark, 2 EL ungar. Gulaschcreme, 300 ml Rotwein,
- 1 Dose geh. Tomaten, 300 ml Rinderbrühe, 1 Pck. Fix für Gulasch,
- Bratensaft, Petersilie, 30 g Kürbiskerne, Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Kürbis waschen u. halbieren. Die Kerne u. das faserige Innere mit einem Eiskugelportionierer entfernen. Paprika grob, Knobi u. Zwiebelweiß fein würfeln. Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.



2. Fleisch in heißem Öl scharf anbraten (Fleischsaft abgießen u. aufheben), Kürbis, Zwiebeln u. Knobi mitbraten. Salzen u. pfeffern. Tomatenmark u. Gulaschcreme kurz mitbraten, mit $\frac{1}{2}$ Rotwein ablöschen u. etwas einkochen lassen. Mehl einrühren, Tomaten, Brühe, restl. Wein u. Fleischsaft zugießen, Fix u. Bratensaft einrühren, aufkochen. Abgedeckt 60 Min. köcheln lassen, dann Paprika u. Zwiebelgrün zugeben u. mit Salz, Pfeffer u. Paprikapulver würzen. Weitere 40 Min. köcheln lassen. Petersilie u. $\frac{3}{4}$ Kürbiskerne einrühren.



3. Gulasch mit Kürbiskernöl, Petersilienkrone u. Kürbiskernen garniert zur Beilage auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Reis oder Nudeln reichen.

