



KÜRBISGULASCH MIT KÄFERBOHNEN

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Hokkaido-Kürbis
2 mittlere Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Essig
1 EL Paprikapulver
½ Cayennepfeffer oder Chiliflocken
1 EL Tomatenmark
1 EL getrockneter Majoran
1 L Gemüsebrühe
250 g Kartoffeln
250 g Käferbohnen gekocht oder aus der Dose
1 roter Paprika



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Hokkaidokürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Kartoffeln waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Käferbohnen aus der Dose abseihen und kurz abspülen.
6. Werden getrocknete Käferbohnen verwendet, diese zuerst über Nacht in Wasser einweichen und anschließend 40 Minuten in frischem Wasser kochen, bevor sie weiter verarbeitet werden.
7. In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldbraun anbraten.
8. Mit dem Essig ablöschen und Paprikapulver, Tomatenmark, Chili und Majoran zugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
9. Kartoffel- und Kürbiswürfel zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist.
10. Paprikawürfel und Käferbohnen zugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
11. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken und mit frischem Brot servieren.