

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

Zutaten:

1 kleinen Hokaido Kürbis oder Butternut (kann man beide mit Schale essen)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 – 6 mittelgroße Kartoffel
ca. 3 EL Tomatenmark
etwas Essig
Gemüsesuppe
etwas Öl zum Anbraten

Gewürze:

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, Kümmel, Majoran, Chili

Zubereitung:

Den Zwiebel schälen, klein schneiden und in etwas Öl glasig dünsten, klein geschnittenen Knoblauch dazu geben und noch etwas weiter dünsten. Einen Teil des Kürbis (gewürfelt) dazugeben und weiter dünsten. Gewürze bis auf den Majoran mitandünsten. Wenn sich am Boden ein leicht brauner Belag bildet das Tomatenmark dazugeben und noch kurz weiter braten. Mit Essig ablöschen und mit Gemüsesuppe aufgießen.

Den restlichen Kürbis (gewürfelt), die Kartoffeln (gewürfelt) und den Majoran dazugeben. Den Kürbis etwas größer schneiden als die Kartoffeln, da er schneller weich wird. Das Gemüse sollte mit Suppe bedeckt sein. Das ganze ungefähr 30 – 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zumindest so lange bis die Kartoffeln und der Kürbis weich sind. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Andrea Forsthuber

Ernährungscoach und Hypnose

Tel. 0664 5163066

office@lifeboxx.at

www.lifeboxx.at