



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW06 | 2022

Butternutkürbis Gulasch

4 Portionen

Zutaten

- 600 g Butternutkürbis
- 250 g Blumenkohl
- 150 g Möhren
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 100 ml Tomaten (passiert)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- 2 TL Tomatenmark
- 25 g Parmesan
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Kürbis putzen und schälen. Kürbiskerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch und Möhren ca. 1,5 cm groß würfeln.

Alles in einem Topf in 3 EL Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Paprikapulver bestreuen, Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. Mit Brühe und Tomaten auffüllen. Lorbeer zugeben und mit halb geöffnetem Deckel 30 Min. leise köcheln lassen.

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Blumenkohl in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl bei starker Hitze 3-4 Min. braten, salzen und pfeffern. Von der Herdplatte nehmen, Petersilie unterheben.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Gemüsegulasch in eine Auflaufform füllen. Erst Blumenkohlbrösel, dann den Parmesan darüberstreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Min. überbacken.