

REZEPT

Herbsthaftes Kürbis-Kartoffel-Apfel-Gulasch

#KürbisGulasch #HerbstGericht
#VeggieLife #Vorkochen #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 30 Minuten
Portionen: 4-6 Portionen

Was gebraucht wird:

- 4 Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikapulver
- Chilipulver, Kümmel, Lorbeerblatt, Wacholderbeere
- 80ml Apfelessig
- 800g Kürbis, gewürfelt (ca. 2x2cm)
- 200g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- Je eine Prise Majoran, Thymian, Oregano, Pfeffer und Salz
- Ca. 500ml Wasser

Tipp

Wir haben noch 2
Quitten (ebenfalls in
Würfel geschnitten)
hinzugefügt. Njam

Zubereitung:

- 1.Zwiebel in Öl anrösten, Paprikapulver, Chilipulver, Kümmel, Lorbeerblatt, Wacholderbeere dazugeben, kurz anbraten, dann mit dem Apfelessig ablöschen, Umrühren.
- 1.Dann Kürbis, Kartoffel, Apfel, Knoblauch und die restlichen Gewürze dazugeben, kurz anbraten, dann mit Wasser aufgießen. Ca. 25 Minuten kochen lassen, bis Kartoffel- und Kürbistücke weichgekocht sind, und nach Belieben abschmecken.
- 1.Mit frischen Kräutern, wie z.B. Rosmarin, servieren. Am besten mit einem frischen Vollkornweckel genießen.