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 Kürbisstücke weichgekocht sind, und nach Belieben abschmecken.

1. Mit frischen Kräutern, wie z.B. Rosmarin, servieren. Am besten mit einem frischen Vollkornweckerl genießen.