

2 PERSONEN

1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
feingewürfelt
1-2 EL Öl
½ EL Tomatenmark
250 g Kartoffeln,
400 g Kürbis, in 1 ½ cm
Würfel geschnitten
200 g Sauerkraut
ausgedrückt
3 Stiele Majoran abgezupft
Salz, Pfeffer, Zucker
½ TL gem. Kümmel
½ EL Mehl
½ EL Paprika (edelsüß)
½ TL Paprika (rosenscharf)
400 ml Brühe
1 Lorbeerblatt

1 El Kürbiskerne, grob
gehackt
100 ml Schmand

KÜRBISGULASCH

ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG 11/2020 S. 55

Zwiebeln und Knoblauch in einem Schmortopf im heißen Öl dünsten; Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.

Sauerkraut, Kartoffeln und Kürbis zugeben und 3 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel und der Hälfte der Majoranblättchen (gehackt) würzen.

Mit Mehl und den beiden Paprika-Pulvern bestreuen, Brühe angießen und Lorbeerblatt dazugeben. Mit halb geöffnetem Deckel ca. 30 min köcheln.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Schmand glattrühren.

Den Eintopf evtl. nachwürzen, mit den Kürbiskernen, dem restlichen Majoran und dem Schmand servieren.