



CHEFKOCH.DE



Kürbis - Schmortopf II

leckeres Kürbisgericht aus dem Backofen, WW - geeignet

Das Fleisch in einem Bräter auf dem Herd im Öl anbraten. Wenn es Farbe genommen hat, die grob gewürfelten Zwiebeln dazu geben und mit anschwitzen. Wenn diese glasig sind, Tomatenmark und Paprikapulver dazu geben und etwas mitbraten. Mit Wein ablöschen, danach die Brühe und die Gewürze dazu geben und den Bräter für ca. 30 Minuten bei 150 Grad zugedeckt in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Kürbisse in mundgerechte Stücke schneiden (bei Hokkaido kann die Schale mit gegessen werden), Karotten, Lauch und Zucchini grob schneiden und nach der Vorgarzeit zum Fleisch geben, evtl. etwas Flüssigkeit nachgießen. Das Gericht nun weitere 25 - 30 Minuten im Ofen schmoren, bis Fleisch und Gemüse weich sind. Vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrigens schmeckt der Topf aufgewärmt noch mal so gut.

WW ca. 4,5 P pro Person.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|-------------------|---|
| 2 m.-große | Kürbis(se), (Hokkaido mittelgroß oder ca. 1,5 kg anderes Kürbisfleisch) |
| 2 | Zwiebel(n) |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 2 TL | Öl |
| 500 g | Fleisch für Gulasch (Rindergulasch oder gemischt, mager) |
| ½ Glas | Rotwein |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 4 EL | Paprikapulver |
| 2 kleine | Zucchini |
| 1 Stange/n | Lauch |
| 2 kleine | Karotte(n) |
| 500 ml | Brühe |
| | Salz und Pfeffer |
| evtl. | Knoblauch |
| 1 Stück(e) | Ingwer, frischer (daumengroß) |

Verfasser: anakonda1978