

BUTTERNUT KÜRBIS TRIFFT RINDERGULASCH

BUTTERNUT KÜRBIS TRIFFT RINDERGULASCH

Rindergulasch ist eine schöne Sache für den Herbst und zählt für mich zu den typischen Soulfood Gerichten, um es aber so richtig herbstlich zu machen habe ich hier noch etwas Butternut-Kürbis in mein Rezept gebastelt. Das Ergebnis: ein super leckeres Schmorgericht das auch wunderbar mit Spätzle oder Klößen serviert werden kann! Butternut Kürbis trifft Rindergulasch ist mittlerweile übrigens ein alljährliches „Event“ geworden – einfach weil der Kürbis das Gulasch so schön cremig macht.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500g Rindergulasch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

350 ml Rotwein (optional alkoholfrei)

250 ml Gemüsebrühe

3 (frische) Lorbeerblätter

5 Nelken

5 Wacholderbeeren

3 Karotten

200g geschälte Tomaten (hier Pizzatomaten)

Pfeffer & Salz

1 TL Cumin

1 EL Paprikapulver

Olivenöl

1 kleines Bund Oregano

250g (braune) Champignons

1/2 Butternut-Kürbis

3-4 Gewürzgurken

400g gedrehte Nudeln

ZUBEREITUNG:

Das Rindfleisch muss in etwa 3,5 Stunden schmoren um wunderbar zart zu werden. Abhängig vom Fleisch und von der Größe der Fleischstücke kann es allerdings auch mal einen Tick länger dauern.

Das Fleisch mit etwas Haushaltspapier trocken tupfen und bei Bedarf noch etwas kleiner schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze vierteln, die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem schweren, wenn möglich gusseisernen Topf erhitzen und das Fleisch in zwei oder drei Portionen rundum scharf anbraten. Das Fleisch auf einem extra Teller beiseite stellen und die Pilze in den Topf geben. Sobald sie etwas Farbe bekommen die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch untermengen. Alles andünsten bis die Zwiebel glasig wird. Das Fleisch mit Cumin und Paprika würzen und alles mit Rotwein und Brühe ablöschen.

Kurz aufkochen, die Nelken, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazu geben und auf sehr kleiner Stufe, hier 3 von 14, rund drei Stunden sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



Als nächstes kommt der Kürbis in den Topf. Den Kürbis schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Gulasch geben.



Das Butternut Kürbis Gulasch noch 30 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit etwas verlängern falls das Fleisch noch nicht zart genug ist.

In den letzten Minuten einen Topf Salzwasser aufsetzen und die Nudeln kochen.

Das Gulasch mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

Die Nudeln mit dem Gulasch und den Gürkchen auf tiefen Tellern anrichten.



Viel Spaß beim Kochen!



