Kürbisgemüse

Dieses schlanke Rezept für Kürbisgemüse schmeckt köstlich und ist ganz schnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

700 g	Kürbisse
3 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
2 EL	Schweineschmalz
1 TL	Zucker
1 TL	Paprikapulver
2 EL	Apfelessig
250 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Lorbeerblatt
100 g	Sauerrahm
1 TL	Mehl
	Kümmel
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für das Kürbisgemüse den Kürbis zunächst schälen und feinnudelig schneiden oder raspeln. Großzügig mit Salz bestreuen und eine Weile ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein hacken. Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Paprikapulver hinzufügen und mitrösten. Mit Apfelessig ablöschen.

3. Kürbis gründlich ausdrücken und dazugeben. Mit Fond (oder Wasser) auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblat und Kümmel würzen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Etwas von dem Fond mit dem Sauerrahm und dem Mehl verrühren und alles zu dem Gemüse geben, um es zu binden. Nochmal abschmecken und falls nötig nachwürzen. Das Lorbeerblatt entfernen und sofort servieren.

Tipp

Das Kürbisgemüse hat einen sehr milden Geschmack, der hervorragend zu gekochtem Rindfleisch passt. Für Vegetarier bietet sich die Kombination mit Semmelknödeln an.