



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 70 dag Kürbisfleisch
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 0,25 l Suppe
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer, gemahlen

**Mein persönlicher Tipp**

Ein saisonales Schnellgericht, das mit verschiedenen Beilagen wie, Brot, Erdäpfel, Reis oder Spätzle harmoniert. Es passt aber auch gut als Beilage zu gebratenem oder gekochtem Fleisch!



**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

**Kürbisgemüse pikant**



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Feingehackte Zwiebel in Butter anschwitzen, Kürbisfleisch dazugeben und kurz mitrösten.
- o Paprika einstreuen, gut durchrühren und sofort mit Suppe oder Wasser aufgießen.
- o Mit Salz und Pfeffer würzen und bei reduzierter Hitze ca. 15 Minuten bissfest garen.
- o Den Sauerrahm mit Mehl gut vermischen, langsam in das Gemüse einrühren und noch kurz bis zur cremigen Konsistenz lassen.
- o Mit Sauerrahm und Kürbiskernen anrichten.

**Hinweis:** Kürbisse, die im Herbst frisch auf den Markt kommen, sind lagerfähig und haben daher eine harte Schale, die entfernt werden sollte. Dies geht - zumindest beim Muskatkürbis - am einfachsten, wenn der Kürbis halbiert und die Kerne entfernt werden. Die Hälften nochmals vierteln und die Teile mit einem Gemüseschäler schälen.

**Quellen:**



Friederike Schmitl: *Privatrezept*



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

