

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

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

