



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

anspruchsvoll

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Hühnerkeulen
- 1 Stk. Hokkaidokürbis
- 100 g Butterschmalz
- 4 Stk. gelbe Zwiebeln
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL Paradeismark
- 5 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Paprikapulver, scharf
- 1 EL Apeflessig
- 500 ml Gemüsesuppe
- Majoran
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 ml Sauerrahm
- Stärkemehl

Mein persönlicher Tipp

Serviertipp: Das Gulasch in einer ausgehöhlten Kürbishälfte servieren. Den ausgehöhlten Kürbis im Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten weich backen – so kann dieser auch mitgegessen werden.:

Martina Sallaberger

Seminarbäuerin im Bezirk Grieskirchen

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Smart gekocht*

Hendl-Kürbis-Gulasch

Zubereitung

- Bei den Hendlhaxerl (mit Oberkeule) die Haut abziehen und beim Gelenk einschneiden, damit es schneller durchgart.
- Kürbis in 2 cm Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel in Butterschmalz goldbraun rösten, Tomatenmark mitrösten, Paprikapulver begeben und nochmals kurz mitrösten und mit Essig ablöschen.
- Mit Suppe aufgießen, aufkochen und dann Hendlhaxerl, Lorbeer, Knoblauch und Majoran begeben und 45 bis 60 Minuten sanft köcheln lassen.
- Wenn das Fleisch gar ist, die Hendlhaxerl herausheben und das Fleisch vom Knochen lösen – Fleisch beiseite stellen.
- Nun Kürbisstücke begeben und bissfest garen und abschmecken.
- Für die Bindung ca. 2/3 des Sauerrahms in die Gulaschsauce unterrühren.
- Falls die Sauce noch zu dünn ist, zusätzlich mit Stärkemehl binden.
- Dazu 1 EL Stärkemehl mit 2-3 EL Wasser verrühren und in die kochende Sauce rühren.
- Zuletzt die Hendlstücke einlegen, nochmals aufkochen und mit dem restlichen Sauerrahm garnieren