

FAMILIEN  
KOST 

# KÜRBISGULASCH

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 6 Portionen

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 500 g Kartoffeln
- 400 g gehackte Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 120 g Erbsen
- 1 Möhre
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 1 EL Majoran
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Wasche den Hokkaido. Schäle die Kartoffeln, die Zwiebeln und die Möhre. Wasche die Paprika und entferne die Kerne. Schneide das ganze Gemüse in mundgerechte Stücke.
2. Erhitze die Butter in einer großen Pfanne. Dünste die Zwiebelwürfel kurz darin an. Gib dann die Kartoffeln, die Möhren und den Kürbis hinzu. Würze das Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Brate es 10 Minuten an und rühre dabei gelegentlich um.
3. Gib die Paprikawürfel hinzu und brate sie kurz mit.
4. Gieße die Gemüsebrühe und die gehackten Tomaten dazu. Rühre den Majoran unter. Koche den Kürbisgulasch 10 Minuten.
5. Gib dann die Erbsen dazu und koche sie weitere 5 Minuten mit. Schmecke den Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Salz und Pfeffer ab.

**Nährwerte pro Portion:** 238 kcal | KH 37 g | E 7 g | F 10 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

