

Frische schmecken

bei Globus



Kürbisgulasch



Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Möhren
- 600 g Butternutkürbis
- 250 g Blumenkohl
- 4 EL Öl
- Globus Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 TL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Bund Petersilie
- 25 g Parmesan



4 Personen



ca. 50 Minuten



Wir empfehlen:
Weingut Gröhl
Grauburgunder trocken

Weinliebhaber
Club

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Kürbis putzen, schälen. Kürbisfleisch und Möhren ca. 1,5 cm groß würfeln, in 3 EL Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Paprikapulver bestreuen. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten, mit Brühe und Tomaten auffüllen. Lorbeer zugeben und 30 Min. köcheln lassen. Blumenkohl in Röschen von Stielen schneiden und fein hacken. Petersilienblätter fein hacken, Parmesan reiben. Blumenkohl mit 1 EL Öl 3-4 Min. stark anbraten, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen, Petersilie unterheben. Gemüsegulasch in eine Auflaufform füllen, erst Blumenkohlbrösel und Parmesan darüber streuen und 15-20 Min. bei 200 Grad (Umluft 180) überbacken.