

Rezept des Monats

Oktober 2024

Kürbis-Kichererbsen Gulasch

Zutaten (4 Portionen):

- 500g Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Chilischote
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 600ml Wasser
- Salz, Essig, Rosmarin ganz, Kümmel gemahlen
- Petersilie zum Garnieren



So wird's gemacht:

1. Den Kürbis waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Paprika putzen und klein schneiden.
3. Zwiebel und Rosmarin in einem großen Kochtopf in Öl anschwitzen, Paprika, Knoblauch und Chilischote dazugeben und kurz mitbraten.
4. Paprikapulver zugeben, umrühren und mit einem Schuss Essig ablöschen.
5. Wasser, Kürbis und 1 TL Kümmel nun beimengen.
Das Ganze ca. 15min leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Kichererbsen abseihen und abschwemmen, danach zum Gulasch geben.
7. Das fertige Gulasch in Teller anrichten und nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil