

## KÜRBISGULASCH MIT SEMMELKNÖDELN

### ZUTATEN

#### Kürbisgulasch

- 250 g Hokkaidokürbis
- 2 Zwiebeln
- 100 g Paprika rot, in groben Streifen
- 150 g Kirschtomaten halbiert
- 2 EL Öl
- 30 g Butter
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Speisestärke
- 3 EL Weisswein trocken
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 Knoblauchzehe klein gehackt
- kleines Stück Ingwer klein gehackt
- Bohnenkraut trocken
- Koriandersaat
- 400 ml Brühe
- 2 TL Mehl
- 100 ml Wasser

#### Semmelknödel (6 – 8 Knödel)

- 200 g Knödelbrot trocken (ca.6 Semmeli vom Vortag)
- 1 Zwiebel feinwürfelig
- 30 g Butter
- 2 EL Petersilie gehackt
- 125ml Milch (heiss)
- 2 Freilandeier Grösse M
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Salz



## ZUBEREITUNG

### KÜRBISGULASCH

- Den Kürbis in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Stärke mit in die Schüssel und alles vermengen, bis die Würfel gleichmässig bestäubt sind. Nun in der Pfanne das Öl erhitzen und den Kürbis kurz scharf anbraten, bis er auf allen Seiten eine gute Bräunung hat. Dann den Kürbis wieder zurück in die Schüssel geben.



- Zwiebel in Streifen schneiden. Die Temperatur der Pfanne reduzieren und die Butter in die Pfanne geben. Die Zwiebelstreifen in der Butter gleichmässig bräunen, bis diese goldgelb sind. Nun den gehackten Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Koriander, Bohnenkraut und Kreuzkümmel in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen.



- Temperatur nochmals leicht reduzieren und das geräucherte Paprikapulver in die Pfanne geben und nur kurz mit anschwitzen. Das Paprikapulver darf nicht zu stark rösten, da es ansonsten bitter wird.
- Nun mit dem Weißwein ablöschen, mit der Brühe aufgießen und die Temperatur wieder erhöhen. In einem kleinen Gefäß das Mehl mit dem Wasser gut vermengen und dann unter kräftigem Rühren in die kochende Sauce geben, bis diese andickt und erneut aufkocht. Die Sauce nun mit Salz und Pfeffer würzen.

- Kürbiswürfel, geschnittene Paprika und Kirschtomaten in die Sauce geben und für 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Gulaschsaucе eine sāmige Konsistenz erhält und die Kürbiswürfel gar sind.

## SEMMELEKNÖDEL

- Knödelbrot (Semmel vom Vortag oder altes Brot) in Würfel schneiden und mit heisser Milch übergiessen.
- Zwiebeln in Würfel schneiden und in der heissen Butter oder Margarine glasig dünsten. Petersilie kurz mitdünsten.
- Gedünstete Zwiebeln/Petersilie unter die Semmelmasse mischen, die Eier untermischen, etwas ziehen lassen und anschliessend kneten. Bei Verwendung von trockenen Semmelwürfeln die Masse länger ziehen lassen und eventuell 1-2 EL Milch oder Wasser in die Knödelmasse geben
- Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz kräftig abschmecken. Eventuell etwas Mehl über die Masse stäuben um eine bessere Konsistenz zu erreichen (nicht zu viel, sonst werden die Knödel hart)
- Mit feuchten Händen 6 – 8 etwa gleich grosse, feste Knödel formen und in Mehl wälzen. Ich selbst forme die Knödel neben leicht fliessendem Wasser: wasche mir die Hände und forme einen Knödel mit feuchten Händen. Wälze den Knödel anschliessend in Mehl auf einem Teller und lege ihn auf eine mehlbestäubte Fläche. Wasche mir wieder die Hände, forme den nächsten Knödel, usw.
- In einem breiten Topf Wasser zum Sieden bringen und die Knödel hineingeben. Für ca. 20 Minuten ziehen lassen (nicht wallend kochen!) Dabei darf der Topf nicht ganz zugedeckt sein! (Kochlöffel zwischen Topf und Deckel)
- Zum Anrichten das Kürbisgulasch noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Gusto mit Thymian oder Rosmarin bestreuen. Guten Appetit!

## ANMERKUNG:

Von den Semmelknödeln ruhig etwas mehr machen.

Eignen sich hervorragend zum Einfrieren, als Beilage und auch zur Resteverwertung:

Einfach geschnitten in etwas Öl anbraten, 1 - 2 Eier darüber, stocken lassen, salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie garnieren.

Dazu vielleicht einen Tomatensalat? - Ein schnelles Gericht zwischendurch.

Quellen: <https://marlandi.de/vegetarisches-kurbisgulasch-mit-semmelknodeln/file:///Users/daniellimacher/Documents/Rezepte/Hauptgang/Semmelknödel%20-%20Rezept.webarchive>