

Putengulasch mit Kürbis und Ingwer

► **Der Winter kommt** mit großen Schritten. Draußen ist es feuchtkalt. Den Mantelkragen hochgeschlagen betreten die Kunden die Fleischerei. Jetzt brauchen sie ein leckeres Gericht aus der Heißen Theke, das sie von innen wieder aufwärmt. Neben Suppen und Eintöpfen ist da ein deftiges Gulasch genau das richtige. Ernährungsbewusste Verbraucher schätzen dabei insbesondere das vitamin- und eiweißreiche Putenfleisch, das gegenüber anderen Fleischarten viele einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren enthält und daher einen günstigen Einfluss auf den Fett- und Cholesterinstoffwechsel hat.

In Kombination mit dem Hokkaidokürbis ist das Putengulasch ein Leckerbissen. Die dünne Schale der orangeroten Speisekürbisse wird – anders als bei den meisten übrigen Kürbissorten – beim Kochen weich und kann mitgegessen werden. Die Kerne müssen jedoch vor dem Kochen entfernt werden. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma und eine stabile Konsistenz, obwohl es kaum spürbare Fasern enthält. Diese Kürbissorte passt sich vielen Geschmacksrichtungen an, harmonisiert aber besonders gut mit Ingwer und Chili. Ingwer zählt zu den bekannteren Küchenkräutern und Gewürzen, passt zu Geflügel und Lamm sowie zu Fisch und Meeresfrüchten. Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig.

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in 1×1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Putenfleisch in etwa 2×2 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und

die Zwiebelwürfel, Ingwer und Chili darin andünsten. Putenwürfel dazugeben und etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun schmoren.

In der Zwischenzeit Kürbis halbieren, entkernen und in 1×1 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Tomatenmark, Weißweinessig und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Geflügelfond und Orangensaft dazugießen und alles zu einer glatten, leicht flüssigen Paste verrühren. Über die Fleisch-Zwiebel-Mischung gießen und alles gut miteinander vermengen. Die Kürbiswürfel darauf verteilen. Die Thymianzweige dazugeben.

Alles bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa eine Stunde schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und mit dem Putengulasch servieren.

Pro Portion ca. 595 kcal, 25 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß.

www.deutsche-pute.de

Das weich geschmorte Gulasch aus kräftigem Putenkeulenfleisch ist mit dem Hokkaidokürbis eine tolle Kombination. Eine leicht pikante Note erhält das Gericht durch Ingwer und Chili.

Tipp

Abonnenten der *Fleischerei* können diese Seite unter www.fleischerei.de als pdf-Datei herunterladen.

Zutaten für 4 Personen

- 2–3 EL Butterschmalz
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knolle Ingwer
- 1 Chili
- 500 g ausgelöste Putenkeule
- 300 g Hokkaidokürbis
- 2 EL Tomatenmark
- 2–3 EL Weißweinessig
- 25 g edelsüßes Paprikapulver
- 300 ml Geflügelbrühe aus dem Glas
- 100 ml Orangensaft
- 3–4 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Bandnudeln



Das deftige, leicht pikante Putengulasch mit Kürbis, Ingwer und Chili ist ein Leckerbissen in der Heißen Theke.