

Putengulasch mit Kürbis

Im November sind deftige Gerichte im Fleischerimbiss gefragt. Ein beliebter Klassiker ist das Gulasch, von dem es viele Varianten gibt. Putenfleisch verkürzt die Zubereitung. Für herbstliche Geschmacks- und Farbakzente im Putengulasch sorgt der beliebte Kürbis.

Gulasch kommt aus Ungarn. Dort heißt es Pörkölt oder Parikás. Das gulyás ist in Ungarn eigentlich eine Suppe. Für das aromatische Gericht braucht es Zwiebeln, Tomaten, Paprikapulver edelsüß oder rosen-scharf, Lorbeer, etwas Wacholder sowie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Normalerweise verwendet man Schweine- oder Rindfleisch für den deftigen Eintopf. Mit Putenfleisch lässt sich die Schmorzeit jedoch verringern.

Herbst ist Kürbiszeit: Das beliebte einjährige Gemüse wird in unglaublicher Vielfalt angeboten. Für das Rezept eignet sich der Hokkaidokürbis. Der Name lässt es schon vermuten: der Kürbis stammt ursprünglich aus Japan von der Insel Hokkaido. Die Hauptsaison für den regionalen Anbau ist in der Regel zwischen Ende August und Anfang Dezember. Im Vergleich zu seinen Verwandten ist der Hokkaido recht klein und wiegt nur 1 bis 3 Kilogramm. Die dünne Schale kann man mitessen, das spart Schälarbeit. Sein Geschmack ist leicht süßlich und mild-nussig. Das Fruchtfleisch und die Kerne enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Im Fruchtfleisch stecken zum Beispiel reichlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Tipp für den Partyservice: Für einen besonderen Augenschmaus sorgt man, wenn man das Gulasch in einem ausgehöhlten großen Kürbis serviert.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Putenoberkeulenfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz
- 1 kleiner Kürbis
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikagewürz (edelsüß)
- 100 ml Orangensaft
- 300 ml Geflügelbrühe

- Salz und Pfeffer
- 500 g Bandnudeln
- Thymian

Zubereitung

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Butterschmalz circa drei Minuten glasig anschwitzen.

Putenoberkeulenfleisch dazugeben und weitere 15 Minuten scharf anbraten.

Kürbis in kleine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Kürbiswürfel, Weißweinessig, Tomatenmark, Paprikagewürz, Orangensaft und die Ge-

flügelbrühe zu dem Putenoberkeulenfleisch in den Topf geben und alles zusammen bei mittlerer Hitze circa eine Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsangabe garen.

Putengulasch mit den Nudeln auf Tellern anrichten, mit Thymianblätchen bestreuen und genießen!

Nährwerte: Pro Portion ca. 525 kcal, 12 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit: Circa 90 Minuten (davon 1 Stunde Schmoren).

www.deutsches-gefluegel.de



Heiß, pikant und nährstoffreich: Im trüben November freut man sich über eine farbenfrohe und ausgewogene Mittagsmahlzeit.

Deutsches Geflügel