



Szegediner Kürbis-Auberginen-Gulasch

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	15 g
Kartoffeln, festkochend	400 g
Hokkaidokürbis	400 g
Karotten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Auberginen	1 St.
Öl	4 EL
Tomatenmark	4 EL
Rosenpaprika	1 TL
Weißwein, lieblich	100 ml
Gemüsebrühe	1 L
Sauerkraut	500 g
Speisestärke	2 EL
Wasser	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	2 EL
Essig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Aubergine waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
2. In einem Topf 4 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Kürbis, Karotten und Paprika dazugeben und nochmals ca. 3 Min. anrösten. Kartoffeln und Aubergine unter das Gemüse mischen. Dann Tomatenmark, Knoblauch, Paprikapulver und Thymian zugeben und ca. 4 Min. scharf anrösten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. kochen.
3. Sauerkraut in ein Sieb abgießen und in den letzten ca. 3 Min. zum Gulasch geben. In einer Schüssel 2 EL Stärke mit 4 EL kaltem Wasser verrühren. Stärke unter ständigem Rühren in das Gulasch geben und weitere ca. 2 Min. kochen. Veganes Szegediner Gulasch mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Kürbiskerne nicht wegschmeißen. Putzen und in einer beschichteten Pfanne rösten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	383 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g