

Rezept der Woche

Hokkaido-Gulasch

Für 4 Personen

500 g Hokkaido
500 ml Gemüsebrühe
500 g Zwiebeln
Prise Gemahlener Kümmel
Prise Majoran
1 TL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Petersilie



Den Kürbis halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden und beiseite stellen - einen Hokkaido muss man nicht schälen.

Die Zwiebeln grob schneiden und in einem Topf im Öl glasig dünsten, Paprikapulver, Tomatenmark und Gewürze (Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel) dazugeben, kurz rühren und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Mit dem Stabmixer die Suppe cremig mixen und danach die Kürbiswürfel hineingeben. Weitere 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln - bis die Kürbisstücke weich sind.

Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!