

# REZEPT

## Kürbis Maroni Gulasch



- 1) 500 g Kürbis würfeln, 3 rote Zwiebel in Halbringe schneiden,  
2 Knoblauchzehen fein schneiden
- 2) Das Öl mit einem EL Zucker erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch beifügen.
- 3) 2 EL Tomatenmark dazugeben, mit 250 g passierte Tomaten sowie 200 ml Gemüsesuppe aufgießen.
- 4) 250 g Grünkohl, 2 Paprika, etwas Rosmarin und den Kürbis hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen 30 min köcheln lassen
- 5) Gegarte Maroni und Paprikapulver zugeben. Nochmals aufkochen und abschmecken.

GUTEN APPETIT!