

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 700 g)
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 400 g Tomaten
 800 g festkochende Kartoffeln
 insgesamt 6 EL Bratöl
 1 EL Tomatenmark
 1 gestrichenen EL Dinkelmehl 630
 Salz
 Pfeffer
 Kürbisgewürzsalz von Brecht
 1 TL Curry Thai Hot von Brecht (Reformhaus)
 1 EL Gemüsebrühe Pulver
 eventuell 1/2 TL Maisstärke zum Andicken
 4 Schweinekoteletts (à 200 g)
 2 TL Butter
 100 g Paniermehl
 Salz
 Pfeffer
 2 Eier

So wird's g'macht

Kürbis-Kartoffelgulasch mit Kotelett vom fränkischen Hausschwein

Zubereitung Gulasch:

Kürbis waschen, putzen und mit Schale in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten waschen und in 0,5 cm große Würfel oder Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und wie den Kürbis würfeln. Einen Topf oder Pfanne erhitzen, Bratöl hineingeben, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Kürbiswürfel zufügen kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren, Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen und mit 0,4 Liter Wasser ablöschen. Mit Kürbissalz, Pfeffer und Curry Thai Hot würzen, alles einmal aufkochen lassen und zugedeckt 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Sollte das Gulasch noch zu flüssig sein, kurz vor dem Servieren die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Gulasch abbinden. Die Tomaten kurz vor dem Servieren daruntergeben.

Zubereitung Kotelett:

Fleisch abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Am besten 3 tiefe Teller bereitstellen. In den 1. Teller etwas Mehl geben, in den 2. Teller 2 mit der Gabel verrührte Eier und in den 3. Teller Paniermehl. Nun das Kotelett mit dem Mehl bestäuben, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss in dem Paniermehl wenden. Den Backofen auf 160 °C vorheizen, Ober- und Unterhitze. Eine Pfanne erhitzen, reichlich Bratöl hineingeben. Ist das Fett heiß, die Koteletts darin von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Butter zufügen. Das Kotelett nun noch kurze Zeit im Backofen (10 - 12 Minuten fertig garen). Sollten Sie mit einem Thermometer arbeiten, bei einer Kerntemperatur von 58 °C ist das Kotelett saftig und rosa, bei einer Kerntemperatur von 66 °C ist das Kotelett durch. Gulasch auf den Teller geben und das Kotelett dazu servieren.

Sie mögen kein Fleisch, dann ist Schafskäse eine leckere Alternative. Das CHURU Team wünscht einen guten Appetit.

