



Kürbis-Marroni-Gulasch

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

1 Esslöffel Bratbutter

2 Zwiebeln,
in je ca. 12 Schnitzen

2 Esslöffel Edelsüss-Paprika

400 g tiefgekühlte Marroni,
aufgetaut

800 g Kürbis (z. B. Potimarron),
in ca. 2 cm grossen Würfeln

2 gelbe Peperoni, geviertelt,
quer in ca. 1 cm breiten
Streifen

1½ dl Gemüsebouillon

1,8 dl Saucen-Halbrahm

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

**1 Bund glattblättrige
Petersilie**, fein gehackt

1. Bratbutter im Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Paprika andämpfen, Hitze reduzieren. Marroni und Kürbis begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.

2. Peperoni begeben, Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. fertig köcheln, Petersilie begeben.

Tipp: Alle Zutaten in einer hohen ungelochten Schale mischen, würzen, ca. 15 Min. bei 100 Grad im Miele Steamer oder Dampfgarer weich garen. Weitere Tipps zum schonenden Garen im Dampf finden Sie auf www.miele.ch.

Pro Person: 19 g Fett, 7 g Eiweiss,
59 g Kohlenhydrate, 1825 kJ (435 kcal)