



Der orange Liebling

Kürbisse machen unseren Alltag momentan nicht nur als Deko, sondern auch am Teller etwas bunter. Vielseitig einsetzbar werden sie sowohl pikant als auch süß zubereitet.

Ihre meist orange Farbe verdanken sie vor allem den enthaltenen Carotinoiden, welche unsere Zellen schützen und entzündungshemmend wirken.

Kürbisgulasch mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Portionen:

500g Hokkaido-Kürbis
500g Zwiebeln
Halber roter Paprika
4EL Öl
500ml Wasser
1 Dose Kichererbsen
1TL Kümmel gemahlen
1TL Paprikapulver
1EL Tomatenmark
1EL (Apfel)essig
Majoran, Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anschwitzen.
Hokkaido und den roten Paprika waschen, entkernen, klein würfelig schneiden und kurz mit den Zwiebeln mitrösten.
Danach mit Wasser aufgießen, alle Gewürze beifügen und ca. 15min leicht köcheln lassen.
Kichererbsen in einem Sieb abschwemmen und anschließend zum Gulasch geben.
Gerne kann das Gericht mit frischer Petersilie am Teller bestreut werden.

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**