

Rezept

Kürbis-Seitan-Gulasch

Ein Rezept von Kürbis-Seitan-Gulasch, am 09.06.2026

Zutaten

800 g Hokkaidokürbis	400 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 EL Butter	2 Knoblauchzehe
1 EL Zucker	2 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe	2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL getrockneter Majoran	1 TL gemahlener Kümmel
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	250 g Seitan (aus dem Bioladen)
1 EL Öl	100 g Crème fraîche
Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 648 kcal, 15 g F, 14 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, den Stiel- und Blütenansatz entfernen und hässliche Schalenstellen wegschneiden. Den Kürbis halbieren und entkernen. Die Kartoffeln schälen. Beides in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und – getrennt voneinander – fein würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs darin andünsten und beides wieder herausnehmen. Zucker und Tomatenmark in den Topf geben und leicht karamellisieren. Die Brühe angießen und mit Paprikapulver und Majoran würzen. Kartoffeln, Paprikawürfel und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung hinzufügen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen.
3. Die Kürbiswürfel und den Kümmel hinzufügen und das Ganze weitere 8 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
4. Den restlichen Knoblauch mit der Zitronenschale mischen. Den Seitan in Würfel schneiden und in dem Öl rundherum knusprig braun braten. Mit der Knoblauch-Zitronenmischung zum Gulasch geben, die Crème fraîche unterrühren und noch 5 Min. ziehen lassen.
5. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette.