

Rezept

Lamm-Kürbis-Gulasch

Ein Rezept von Lamm-Kürbis-Gulasch, am 14.04.2026

Zutaten

4 Zwiebeln	3 Zehen Knoblauch
600 g Lammfleisch (Keule)	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter
1 – 2 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 Dose stückige Tomaten
300 – 400 ml Gemüsebrühe	750 g Hokkaidokürbis (oder Butternusskürbis)
1 Bund Petersilie	1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum bei starker Hitze 5 – 7 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze in 2 Min. goldbraun braten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Lorbeer, Paprikapulver und Tomaten dazugeben. Mit 300 ml Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Std. schmoren, ab und zu umrühren.
3. Inzwischen den Kürbis halbieren, entkernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Nach 60 Min. unter das Gulasch rühren und bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. mitschmoren. Eventuell noch Brühe angießen.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Das fertige Gulasch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Als Beilage passt Couscous oder knuspriges Stangenbrot.