

Kürbisgulasch mit gebratenen Kräuter-Polentaknöderln

Zutaten

850 g Kürbisfleisch, *mit Schale ohne Kerne (am besten Hokkaido)*

350 ml Gemüsebrühe

2 Zwiebeln, *mittelgroß*

50 ml Rotwein

2 EL Öl

3 EL Paprikapulver, *jeweils 1 EL Rauchpaprika süß, Rauchpaprika scharf, Paprika süß*

2 EL Tomatenmark

3 Knoblauchzehen

1 EL Balsamicoessig, *rot*

1-2 EL Pflanzensahne

1 TL Majoran, *getrocknet*

1/2 TL Kümmel, *gemahlen*

Salz

Zubereitung

Kürbis mit der Schale grobwürfelig schneiden (*nur bei Hokkaido möglich*). Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Öl anbraten, bis diese leicht gebräunt ist. Das Paprikapulver, den gepressten Knoblauch und das Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten (*Achtung dass nichts anbrennt!*) und dann mit Essig, Wein und der Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis dazugeben, ebenso Kümmel und Majoran und zugedeckt bei reduzierter Hitze und gelegentlichem Umrühren köcheln, bis die Kürbisstücke gegart sind und das Gulasch sämig geworden ist. Mit Salz abschmecken, die Pflanzensahne unterrühren und danach nicht mehr aufkochen sonst flockt die Sahne aus.

Zutaten

500 ml ungesüßte, neutrale Pflanzenmilch (*ich habe Soja genommen*)

140 g Maisgrieß

120 g Sojajoghurt natur

15 g Maisstärke

10 g Hefeflocken

1 kleiner Bund Petersilie, *gehackt*

1 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin, *frisch oder entsprechend getrocknet*

1 Zweig Thymian, *frisch oder entsprechend getrocknet*

1 Zehe Knoblauch, *gehackt*

1/2 TL Salz

1/4 TL Backpulver

Pfeffer, *gemahlen*

Optional: 3-4 Blätter Salbei, *frisch*

3 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung

Bei Rosmarin und Thymian die Blätter abzupfen, hacken und zusammen mit dem Knoblauch, Salz, Öl und der Pflanzenmilch aufkochen. Nun unter ständigem Rühren den Maisgrieß einkochen, immer weiter rühren und köcheln bis er gut eingedickt ist. Die Polenta in eine Schüssel geben und einige Minuten überkühlen lassen, dann die restlichen Zutaten untermengen und abkühlen lassen bis die Masse lauwarm ist. Mit einem Eisportionierer Kugeln aus der Polentamasse austechen, mit der Hand nachformen und auf ein Brett legen. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, die Knödel einlegen und die Hitze reduzieren so dass das Wasser nur leicht köchelt. Die Knödel wenn sie an die Oberfläche gekommen sind noch 2 min im Wasser lassen, dann mit dem Schaumlöffel herausholen und ca. 10 min abkühlen lassen, damit sie fester werden. Salbeiblätter in dünne Streifen schneiden, 1 EL vom Öl zum Anbraten erhitzen und den Salbei darin cross braten, dann herausnehmen und zur Seite stellen. Im restlichen Öl die Polentaknödel rundherum langsam anbraten und mit dem cross gebratenen Salbeiblätterstreifen zum Kürbisgulasch servieren.