



Kochen

Caroline Autenrieth

Montag, 30.09.2025

Kürbisgulasch mit Kürbis-Pfannenbrot

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kürbispfannenbrot

150 g Kürbis (z. B. von Butternut oder Hokkaido)
etwas Salz
120 ml Wasser, ca.
20 g Hefe, frisch
1 Prise Zucker
300 g Weizenmehl Type 550
1 TL Backpulver
1 Ei (Gr. M)
50 g Natur-Joghurt

Für das Kürbisgulasch

2 Zwiebeln

400 g Kartoffeln, festkochend
800 g Butternut-Kürbis oder Hokkaido
2 Paprikaschoten, rot, alternativ eingelegte Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
3 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
1 Stange Zimt
1 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Bund Petersilie
400 g Joghurt nach griechischer Art (10 % Fett)

Zubereitung:

- Für das Pfannenbrot** Kürbis putzen, ggf. schälen (bei Hokkaido nicht notwendig) abbrausen und in kleine Würfel schneiden. In 120 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt sehr weich dünsten. Kürbis abtropfen lassen, Kochwasser auffangen. Kürbis in einen hohen Mixbecher geben, fein pürieren. Dabei so viel Kochwasser untermischen, dass 150 ml leicht flüssiges Püree entsteht.
- Hefe, Zucker und 150 ml noch warmes Kürbispüree verrühren. 10 Minuten gehen lassen. Mehl, Backpulver und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei, Joghurt und Hefevorteig zugeben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe geschmeidig glatt verkneten. Eventuell noch etwas vom übrigen warmen Kochwasser unterkneten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Inzwischen für das Kürbisgulasch** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, abbrausen und in etwa gleichgroße Würfel schneiden. Kürbis schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Paprika putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Kartoffeln zugeben, darin unter Wenden andünsten. Piment, Lorbeer und Zimt zugeben. Kürbis, Paprika und Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe auffüllen, etwas salzen und pfeffern. Aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 20-25 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. In den letzten 5 Minuten der Schmorzeit bei mittlerer Hitze offen köcheln, sodass die Flüssigkeit leicht sämig einkocht.
- Währenddessen den Teig** in 8 Portionen teilen und jeweils auf wenig Mehl zu runden Fladen (Ø ca. 12 cm) ausrollen oder mit den Händen ausstreichen. Jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fladen darin nacheinander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten und blasig aufgehen lassen. Zwischen einem sauberen Geschirrtuch warm halten.
- Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen, Petersilie grob hacken. Kürbisgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt verrühren und mit Petersilie auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kürbis-Pfannenbrot dazu reichen.