



Kürbis Rindfleisch Pfanne - für 4 Personen

500g mageres Rindfleisch
700g Kürbisfleisch in Würfel (Butternuss oder Hokkaido)
1-2 Chilischoten geschnitten
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen fein gehackt
2 Paprika geschnitten
2 Stangen Lauch
4 Fleischtomaten in Würfel geschnitten (oder 2 Handvoll getrocknete Tomaten)
700 ml Gemüsesuppe (oder Suppenkasperl in Wasser aufgelöst)
Olivenöl
etwas Basilikum
2TL Kümmel gemahlen
Suppenkasperl oder Chilisalz für die schärfere Variante
Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Fleisch dazugeben und anbraten
danach alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen

Kürbiswürfel in die Pfanne geben und kurz andünsten, Chili und die Gewürze dazugeben und
8-10 min. dünsten

Das beiseite gestellte Fleisch dazugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und aufkochen lassen
Paprika, Lauch und Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ganze für 2 Std. zugedeckt bei 140 Grad in einer Auflaufform ins Backrohr

Die letzte 1/2 Std. lasse ich das Ganze immer ohne Deckel im Rohr, dann wird der Saft
sämiger und keine Panik, wenn das Rindfleisch anfangs hart ist - nach 2 Std. im Rohr ist das
Fleisch butterweich.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder Teigwaren.