

## Kürbis-Kartoffelgulasch mit Kotelett vom fränkischen Hausschwein

### Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 700 g)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Tomaten  
800 g festkochende Kartoffeln  
insgesamt 6 EL Bratöl  
1 EL Tomatenmark  
1 gestrichenen EL Dinkelmehl 630  
Salz  
Pfeffer  
Kürbisgewürzsalz von Brecht  
1 TL Curry Thai Hot von Brecht  
(Reformhaus)  
1 EL Gemüsebrühe Pulver  
eventuell 1/2 TL Maisstärke zum  
Andicken  
4 Schweinekoteletts (à 200 g)  
2 TL Butter  
100 g Paniermehl  
Salz  
Pfeffer  
2 Eier

### Zubereitung Gulasch

Kürbis waschen, putzen und mit Schale in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten waschen und in 0,5 cm große Würfel oder Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und wie den Kürbis würfeln. Einen Topf oder Pfanne erhitzen, Bratöl hineingeben, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Kürbiswürfel zufügen kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren, Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen und mit 0,4 Liter Wasser ablöschen. Mit Kürbis-salz, Pfeffer und Curry Thai Hot würzen, alles einmal aufkochen lassen und zugedeckt 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Sollte das Gulasch noch zu flüssig sein, kurz vor dem Servieren die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Gulasch abbinden. Die Tomaten kurz vor dem Servieren daruntergeben.

### Zubereitung Kotelett

Fleisch abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Am besten 3 tiefe Teller bereitstellen. In den 1. Teller etwas Mehl geben, in den 2. Teller zwei mit der Gabel verrührte Eier und in den 3. Teller Paniermehl. Nun das Kotelett mit dem Mehl bestäuben, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss in dem Paniermehl wenden. Den Backofen auf 160 °C vorheizen, Ober- und Unterhitze. Eine Pfanne erhitzen, reichlich Bratöl hineingeben. Ist das Fett heiß, die Koteletts darin von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Butter zufügen. Das Kotelett nun noch kurze Zeit im Backofen 10 - 12 Minuten fertig garen. Sollten Sie mit einem Thermometer arbeiten, bei einer Kerntemperatur von 58 °C ist das Kotelett saftig und rosa, bei einer Kerntemperatur von 66 °C ist das Kotelett durch. Gulasch auf den Teller geben und das Kotelett dazu servieren.



**Tipp:** Sie mögen kein Fleisch?  
Dann ist Schafskäse eine leckere Alternative.

