

Schnelles Kürbis-Gulasch mit Schweine-Filet

Für 2 Portionen

200 g Schweinefilet	1 Muskatkürbis	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	40 g Ingwer	300 ml Gemüsefond
100 ml Apfelsaft	80 g Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin
Öl, Salz, Pfeffer		

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Beides in einem hohen Topf in Olivenöl anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Muskatkürbisses schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote in Ringe schneiden. Etwas Öl in den gleichen Topf geben und das Ganze darin anschwitzen. Mit dem Apfelsaft ablöschen, kurz verfliegen lassen und dann mit dem Fond auffüllen. Während dieses Prozesses sollten sich die Röststoffe lösen. Sobald der Kürbis die richtige Konsistenz erreicht hat, das Fleisch und die Zwiebeln erneut in den Topf geben und sich erhitzen lassen. Den Rosmarinzweig für einige Minuten hinzufügen, damit er sein Aroma abgibt, die Crème-fraîche unterrühren, den Rosmarin entfernen, das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 30. Oktober 2012