

## Steirisches Kürbisgemüse



**Beilage**  
Rezeptart



**45 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg geschälter und sehr grob gehobelter Ölkürbis  
etwas Essig (Mostessig)  
Salz  
½ TL Kümmel ganz  
1-2 EL Sonnenblumenöl  
1 größere Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 gest. TL Paprikapulver süß  
2-3 EL Sauerrahm  
1 gestr. EL glattes Mehl

### Zubereitung

Ölkürbis schälen, faseriges Innenleben und Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob schaben, alles mit 1 TL Salz, etwas Essig und dem Kümmel vermengen und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen (= beizen, dadurch bleibt der Kürbis bissfest wenn er anschließend nicht eingefroren wird).

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einem Kochtopf Zwiebel in etwas Öl anschwitzen lassen, Knoblauch und Paprikapulver zugeben. Alles kurz umrühren und sofort das gebeizte Kürbisfleisch inklusive ausgetretener Flüssigkeit zufügen. Den Kürbis ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren 15 bis 20 Minuten dünsten lassen (Kürbisfleisch sollte am Ende noch „Biss“ haben).

Zum Schluss Sauerrahm mit Mehl glatt rühren, zum Kürbisgemüse geben, alles einmal aufkochen lassen und von der Herdplatte nehmen. Vor dem Servieren bei Bedarf mit Salz abschmecken.

**Tipp:** Traditionell wird das Kürbisgemüse als Beilage zu gekochtem Rindfleisch, gemeinsam mit Röstkartoffeln oder Semmelknödel serviert. Probieren Sie auch unseren Vorschlag mit Kartoffel-Selchfleischknödeln - das Rezept finden Sie in der Rubrik "Fleisch".

Ist kein Sauerrahm zur Hand, eignet sich auch Naturjogurt oder Schlagobers zum Binden. Als veganer Ersatz können anstatt Sauerrahm z.B. Mandel- oder Sojaalternativen verwendet werden.

**Konservierungs-Tipp:** Das Kürbisfleisch nur mit Essig und Kümmel beizen und so portionsweise einfrieren. Bei der Zubereitung sollte dann eine kürzere Garzeit beachtet werden, Salz wird erst beim Dünsten zugefügt. Leider verliert der Kürbis aber durch das Einfrieren und Auftauen an Bissfestigkeit.

**Rezept von Theresia Fastian, [www.fastian.at](http://www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch**