

REZEPT DER WOCHE

KW 40 28.09. – 04.10.2026

Kürbis con Carne (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

500 g	Hokkaido-Kürbis	(Art.Nr. 190)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
1	Paprika	
2 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8041)
250 g	Hackfleisch v. Rind	(Art.Nr. 3949)
oder	Tofu	(Art.Nr. 14000)
250 g	Kidneybohnen	(Art.Nr. 17345)
250 ml	Passierte Tomaten	(Art.Nr. 17344)
250 ml	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8045)
3 TL	Paprikapulver	(Art.Nr. 8370)
2 TL	Oregano	(Art.Nr. 8355)
1 Bund	Petersilie	(Art.Nr. 451)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 1cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Paprikawürfel und Kürbis zugeben und für einige Minuten mit rösten. Zum Schluss Rinderhack untermischen und kurz scharf anbraten. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Paprikapulver, Oregano, sowie Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren. Bohnen untermischen und auf niedriger Temperatur für etwa 25-30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Reis zusammen mit Kürbis con Carne auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de