

# GUT FÜRS KARMA



## *Kürbis con Carne*

### *Zutaten*

*500 g Kürbis (z.B. Hokkaido)  
1 Zwiebel  
2 rote Paprikaschoten  
2 EL Öl  
300 g gemischtes Hackfleisch  
500 mL Fleischbrühe  
1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 285 g)  
Chilies  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer*

### *Zubereitung*

*Den Kürbis gründlich abspülen, vierteln und Kerne und „Stroh“ aus der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch auf einer Rohkostreibe grob raffeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln und die Kerne und Trennwände entfernen. Das Fruchtfleisch abspülen und fein würfeln.*

*Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren anbraten. Dann Kürbis, Zwiebel und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Den Mais abtropfen lassen, dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Das Kürbis con carne mit Chilies, Salz und Pfeffer abschmecken.*

