

## Rezept

# Gemüseulasch

Ein Rezept von Gemüseulasch, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Kartoffeln	<b>1</b> große Möhre
<b>1</b> Kohlrabi	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 TL</b> Olivenöl
<b>2</b> Tomaten (200 g)	<b>50 ml</b> Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Champignons	Jodsalz
Pfeffer	1/2 TL mildes Currypulver
<b>1 Bund</b> glatte Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Kartoffeln, Möhre und Kohlrabi dünn schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gemüsewürfel einrühren und bei schwacher Hitze 5 Min. mitdünsten.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. Ins Gemüse rühren und mitdünsten. Die Brühe angießen und alles bei schwacher Hitze 5 Min. weiterdünsten.
4. Die Champignons trocken abreiben, putzen und in kleine Stücke schneiden. Ins Gemüse rühren. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und bei schwacher Hitze noch 3 Min. einkochen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Über das Gemüseulasch streuen.